SUUNTO AMBIT2 R 1.0

BENUTZERHANDBUCH

1 SICHERHEIT

Bedeutung der Symbole

WARNUNG: *Weist auf Verfahren oder Situationen hin, die zu schweren Verletzungen oder Todesfällen führen können.*

ACHTUNG: *Weist auf Verfahren oder Situationen hin, bei denen das Produkt beschädigt werden kann.*

HINWEIS: *Hebt wichtige Informationen hervor.*

TIPP: *Weist auf zusätzliche Tipps zur Verwendung der Gerätefunktionen hin.*

Sicherheitshinweise

WARNUNG: *OBWOHL UNSERE PRODUKTE ALLEN BRANCHENNORMEN ENTSPRECHEN, KÖNNEN DURCH DEN HAUTKONTAKT MIT DEM PRODUKT ALLERGISCHE REAKTIONEN ODER HAUTIRRITATIONEN HERVORGERUFEN WERDEN. VERWENDEN SIE DAS GERÄT IN DIESEM FALL NICHT WEITER, UND SUCHEN SIE EINEN ARZT AUF.*

WARNUNG: *SPRECHEN SIE IMMER MIT IHREM ARZT, BEVOR SIE MIT EINEM TRAININGSPROGRAMM BEGINNEN. EIN ZU INTENSIVES TRAINING KANN IHRE GESUNDHEIT GEFÄHRDEN.*

WARNUNG: *DIESES GERÄT IST NUR FÜR DEN FREIZEITSPORT GEEIGNET.*

⚠ ***WARNUNG:*** *VERLASSEN SIE SICH NIE AUSSCHLIESSLICH AUF DIE GPS-DATEN. BEACHTEN SIE, DASS DIE ANGABEN ZUR BATTERIENUTZUNGSDAUER SCHÄTZWERTE SIND. VERWENDEN SIE IMMER ZUSÄTZLICHE KARTEN UND ANDERE ZUSATZMATERIALIEN, DIE IHRE SICHERHEIT GEWÄHRLEISTEN.*

⚠ ***ACHTUNG:*** *BRINGEN SIE DAS GERÄT NICHT MIT LÖSUNGSMITTELN IN KONTAKT, DA DIESE DIE OBERFLÄCHE BESCHÄDIGEN KÖNNEN.*

⚠ ***ACHTUNG:*** *BRINGEN SIE DAS GERÄT NICHT MIT INSEKTENSCHUTZMITTELN IN KONTAKT, DA DIESE DIE OBERFLÄCHE BESCHÄDIGEN KÖNNEN.*

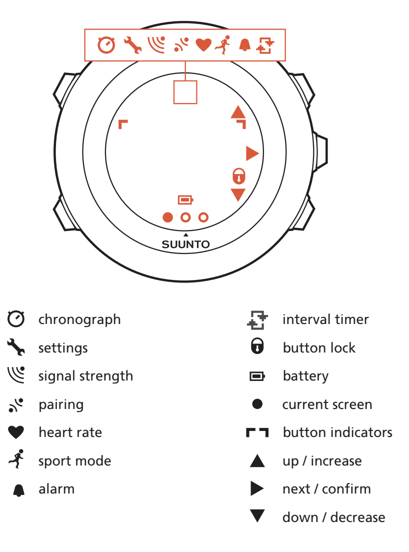
⚠ ***ACHTUNG:*** *AUS UMWELTSCHUTZGRÜNDEN MUSS DAS GERÄT ALS ELEKTRONIKABFALL ENTSORGT WERDEN.*

⚠ ***ACHTUNG:*** *UM BESCHÄDIGUNGEN ZU VERMEIDEN, SCHÜTZEN SIE DAS GERÄT VOR STÖSSEN UND VOR DEM HERUNTERFALLEN.*

2 HERZLICH WILLKOMMEN!

Suunto Ambit2 R ist für Ihr perfektes Lauferlebnis optimiert. Sie ermöglicht dank einer Kombination von GPS und Beschleunigungsmesser die präzise Erfassung von Geschwindigkeits-, Schrittfrequenz- und Streckendaten. Gleichzeitig können Sie Ihrem Erkundungsdrang aufgrund der umfassenden Routennavigation freien Lauf lassen. Mithilfe der Apps für Herzfrequenzmessung, Trainingsplan und Lauftraining können Sie jeden Bereich Ihrer Leistung verbessern und kontrollieren. Entdecken Sie eine neue Dimension des Laufens!

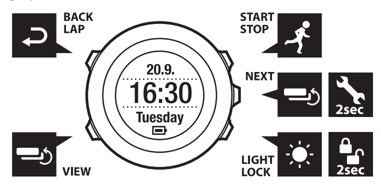
3 DISPLAY-UNTERTEILUNG UND -SYMBOLE



Eine vollständige Auflistung der Symbole der Suunto Ambit2 R finden Sie in *15 Symbole*.

4 TASTENFUNKTIONEN

Suunto Ambit2 R hat fünf Tasten, mit denen Sie die Funktionen aufrufen können.



[Start Stop]:

- Startmenü aufrufen
- Training oder Timer unterbrechen oder fortsetzen
- Training beenden und speichern durch Gedrückthalten
- Wert erhöhen oder in den Einstellungen nach oben bewegen

[Next]:

- zwischen Ansichten umschalten
- Optionsmenü aufrufen oder verlassen durch Gedrückthalten
- Optionsmenü in den Sportmodi aufrufen oder verlassen durch Gedrückthalten
- Einstellung bestätigen

[Light Lock]:

- Displaybeleuchtung einschalten
- Tastensperre ein- oder ausschalten durch Gedrückthalten
- Wert herabsetzen oder in den Einstellungen nach unten bewegen

[View]:

- Ansichten im Modus **ZEIT** und während des Trainings umschalten
- Displayanzeige zwischen hell und dunkel umschalten durch Gedrückthalten

[Back Lap]:

- zum vorherigen Schritt zurückschalten
- im Training zusätzliche Runde eingeben

TIPP: *Beim Ändern von Werten können Sie den Vorgang beschleunigen, indem Sie [Start Stop] oder [Light Lock] gedrückt halten, bis das Gerät schneller durch die Werte blättert.*

4.1 Hintergrundbeleuchtung und Tastensperre verwenden

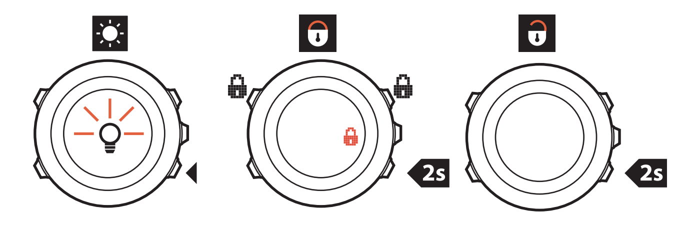
Für die Hintergrundbeleuchtung können Sie die Modi **Normal**, **Aus**, **Schalter** oder **Nacht** auswählen. Weitere Informationen zu den Einstellungen für die Beleuchtung finden Sie in *13 Einstellungen anpassen*.

So aktivieren Sie die Hintergrundbeleuchtung:

- Drücken Sie im Modus **Normal** auf [Light Lock], um die Hintergrundbeleuchtung zu aktivieren. Die Hintergrundbeleuchtung bleibt daraufhin für einige Sekunden eingeschaltet.
- Drücken Sie im Modus **Schalter** auf [Light Lock], um die Hintergrundbeleuchtung zu aktivieren. Sie bleibt so lange aktiviert, bis Sie erneut die Taste [Light Lock] drücken.
- Drücken Sie im Modus **Nacht** auf eine beliebige Taste, um die Hintergrundbeleuchtung zu aktivieren.

Für die Tastensperre können Sie die Option **Alle Tasten** oder **Nur Aktion.** auswählen. Diese Einstellung kann separat für den Modus **ZEIT** und die Sportmodi festgelegt werden. Weitere Informationen zu den Einstellungen für die Tastensperre finden Sie in *13 Einstellungen anpassen.*

Halten Sie die Taste [Light Lock] gedrückt, um die Tastensperre ein- oder auszuschalten.



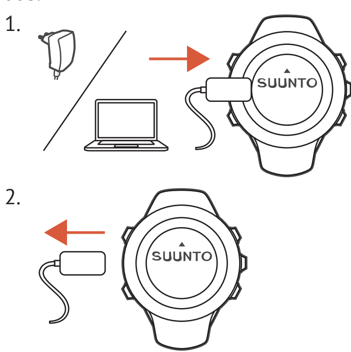
TIPP: *Wählen Sie für die Sportmodi die Option* ***Nur Aktion.*** *aus, um zu verhindern, dass die Aufzeichnung versehentlich gestartet oder gestoppt wird. Wenn die Tasten [Back Lap] und [Start Stop] gesperrt sind, können Sie die Beleuchtung aktivieren, indem Sie [Light Lock] drücken, zwischen den Displayanzeigen umschalten, indem Sie [Next] drücken, und zwischen den Ansichten umschalten, indem Sie [View] drücken.*

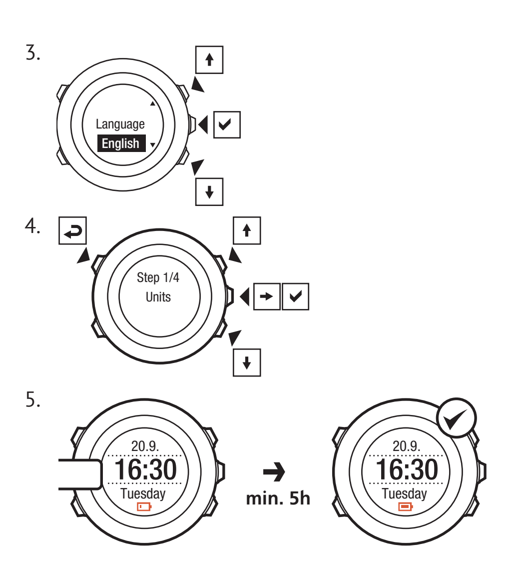
5 ERSTE SCHRITTE

Ihre Suunto Ambit2 R wird automatisch aktiviert, wenn Sie sie über das mitgelieferte USB-Kabel mit Ihrem Computer oder einem USB-Ladegerät verbinden.

Es dauert etwa 2 bis 3 Stunden, bis die leere Batterie vollständig aufgeladen ist. Der erste Ladevorgang dauert mindestens 5 Stunden. Während des Ladevorgangs mit dem USB-Kabel sind die Tasten gesperrt.

Wenn Sie Ihre Uhr zum ersten Mal verwenden, führen Sie folgende Schritte aus:





HINWEIS: Wenn der Ladevorgang abgeschlossen ist, wird der Hinweis Batt. voll *auf dem Display angezeigt.*

6 ANPASSEN IHRER SUUNTO AMBIT2 R

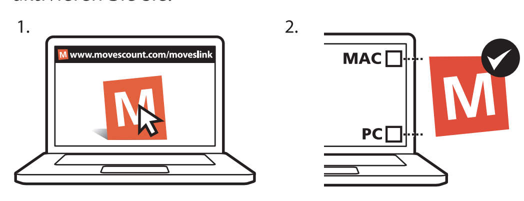
6.1 Mit Movescount verbinden

http://www.movescount.com/ ist Ihr kostenloses persönliches Sporttagebuch und eine Online-Sportcommunity. Hier werden Ihnen umfangreiche Funktionen geboten, mit denen Sie Ihre sportlichen Aktivitäten dokumentieren und über Trainingserfahrungen berichten können. In Movescount können Sie Ihre Trainingsaufzeichnungen von Ihrer Suunto Ambit2 R hochladen und die Uhr optimal auf Ihre persönlichen Anforderungen abstimmen.

TIPP: *Darüber hinaus können Sie die Software Ihrer Suunto Ambit2 R über Movescount aktualisieren, falls Updates bereitstehen.*

Installieren Sie zunächst Moveslink:

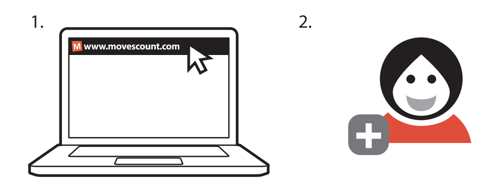
1. Rufen Sie www.movescount.com/moveslink auf Ihrem Computer auf.
2. Laden Sie die neueste Version von Moveslink herunter. Installieren und aktivieren Sie sie.



HINWEIS: *Wenn Moveslink aktiv ist, wird auf Ihrem Computer ein Moveslink-Symbol angezeigt.*

So registrieren Sie sich auf Movescount:

1. Rufen Sie www.movescount.com auf Ihrem Computer auf.
2. Erstellen Sie Ihr Benutzerkonto.



HINWEIS: *Wenn Sie Ihre Suunto Ambit2 R zum ersten Mal mit Movescount verbinden, werden alle Informationen (einschließlich der Geräteeinstellungen) von der Uhr auf Ihr Benutzerkonto übertragen. Wenn Sie Ihre Suunto Ambit2 R erneut mit Ihrem Movescount-Konto verbinden, werden Änderungen an Einstellungen und Sportmodi, die Sie in Movescount und auf der Uhr vorgenommen haben, synchronisiert.*

6.2 Aktualisierung Ihrer Suunto Ambit2 R

Sie können Ihre Suunto Ambit2 R über Movescount automatisch aktualisieren.

HINWEIS: *Wenn Sie die Software Ihrer Suunto Ambit2 R aktualisieren, werden alle vorhandenen Protokolle automatisch auf Movescount übertragen und aus dem Speicher der Uhr gelöscht.*

So aktualisieren Sie die Software Ihrer Suunto Ambit2 R:

1. Öffnen Sie www.movescount.com/moveslink und installieren Sie die Anwendung Moveslink.
2. Verbinden Sie Ihre Suunto Ambit2 R über das Suunto USB-Kabel mit Ihrem Computer. Moveslink prüft automatisch, ob Software-Updates verfügbar sind. Wenn ein Update verfügbar ist, wird Ihre Uhr aktualisiert.

HINWEIS: *Sie können Moveslink verwenden, ohne sich auf Movescount zu registrieren. Mit Movescount können Sie jedoch den Funktionsumfang und die Personalisierungs- und Einstellungsoptionen Ihrer Suunto Ambit2 R erheblich erweitern. Darüber hinaus können Sie aufgezeichnete Routen und andere Daten zu Ihren Aktivitäten anzeigen lassen. Es empfiehlt sich daher, ein Movescount-Konto anzulegen, um alle Funktionen der Uhr in vollem Umfang nutzen zu können.*

6.3 Benutzerdefinierte Sportmodi

Neben den Standard-Sportmodi, die auf der Uhr voreingestellt sind (siehe *9.1 Sportmodi*), können Sie in Movescount benutzerdefinierte Sportmodi erstellen und bearbeiten.

Benutzerdefinierte Sportmodi können bis zu 8 verschiedene Sportmodus-Displays umfassen. Sie können aus einer umfangreichen Liste auswählen, welche Daten auf den einzelnen Displays angezeigt werden sollen. Sie

haben beispielsweise die Möglichkeit, Herzfrequenz-Grenzwerte und Autolap-Distanzen für bestimmte Sportarten festzulegen oder die Aufzeichnungsrate anzupassen, um die Genauigkeit der Messung und die Batterienutzungsdauer zu optimieren.

In jedem Sportmodus mit aktiviertem GPS kann auch die Option Schnellnavigation genutzt werden. Standardmäßig ist diese Option ausgeschaltet. Bei der Auswahl eines POI oder einer Route wird Ihnen ein Fenster mit einer Liste der POI oder Routen eingeblendet, die Sie zu Beginn Ihres Trainings auf Ihrer Uhr festgelegt haben.

Sie können bis zu 10 verschiedene Sportmodi, die Sie in Movescount erstellt haben, auf Ihre Suunto Ambit2 R übertragen. Es kann jeweils nur ein Sportmodus aktiviert werden.

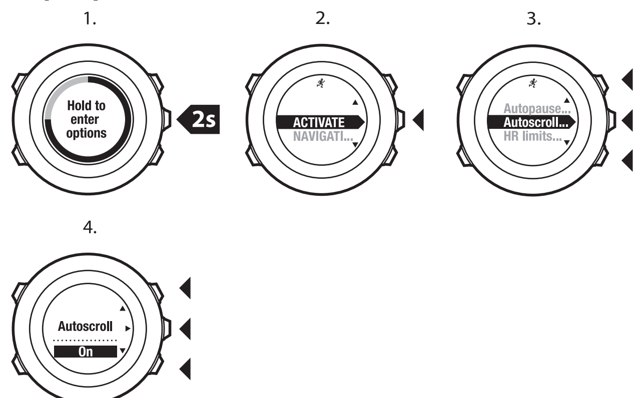
TIPP: *Auch die Standard-Sportmodi können in Movescount bearbeitet werden.*

Mit **Autom. Blättern** können Sie einstellen, dass Ihre Uhr automatisch durch Ihre Sportmodus-Anzeigen blättert. In Movescount können Sie die Funktion aktivieren und festlegen, wie lange die Displays in Ihrem benutzerdefinierten Sportmodus angezeigt werden sollen. Sie können **Autom. Blättern** während des Trainings ein- oder ausschalten. Dies hat keine Auswirkungen auf Ihre Movescount-Einstellungen.

So schalten Sie **Autom. Blättern** während des Trainings ein oder aus:

1. Halten Sie in einem Sportmodus die Taste [Next] gedrückt, um das Optionsmenü aufzurufen.
2. Blättern Sie mit [Light Lock] zu **AKTIVIEREN** und bestätigen Sie die Auswahl mit [Next].

3. Blättern Sie mit [Start Stop] zu **Autom. Blättern** und bestätigen Sie die Auswahl mit [Next].
4. Drücken Sie [Start Stop] oder [Light Lock], um **Autom. Blättern ein** oder **Autom. Blättern aus** einzustellen und bestätigen Sie Auswahl mit [Next].



6.4 Suunto Apps

Mit Suunto Apps können Sie weitere individuelle Einstellungen für Ihre Suunto Ambit2 R vornehmen. Besuchen Sie die Suunto App Zone auf Movescount, um die Apps (z. B. verschiedene Timer und Zähler) kennenzulernen, die dort zur Verfügung stehen. Wenn Sie nicht fündig werden, können Sie mit dem Suunto App Designer auch Ihre eigenen Apps

erstellen. Sie können beispielsweise Apps erstellen, um Ihr geschätztes Marathonergebnis oder den Neigungsgrad Ihrer Skiroute zu berechnen.

So erweitern Sie Ihre Suunto Ambit2 R mit einer Suunto App:

1. Wechseln Sie in der Movescount-Community in den Bereich **PLAN & CREATE** und wählen Sie **App Zone** aus, um die verfügbaren Suunto Apps kennenzulernen. Wenn Sie Ihre eigene App erstellen möchten, wechseln Sie in Ihrem Profil in den Bereich **PLAN & CREATE** und wählen Sie **App Designer**aus.
2. Fügen Sie die Suunto App einem Sportmodus hinzu. Verbinden Sie die Suunto Ambit2 R mit Ihrem Movescount-Konto, um die Suunto App mit der Uhr zu synchronisieren. Mit der hinzugefügten Suunto App wird bei Ihrem Training das Ergebnis der entsprechenden Berechnung angezeigt.

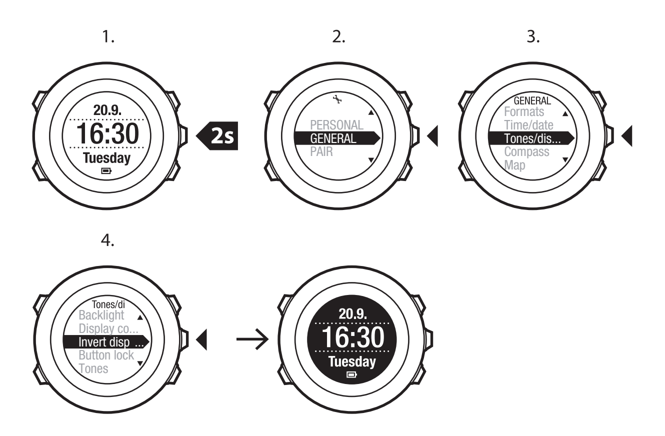
HINWEIS: *Sie können bis zu fünf Suunto Apps pro Sportmodus zuweisen.*

6.5 Display umkehren

Sie können die Display-Anzeige Ihrer Suunto Ambit2 R zwischen hell und dunkel umschalten.

So schalten Sie das Display in den Einstellungen um:

1. Halten Sie [Next] gedrückt, um das Optionsmenü aufzurufen.
2. Drücken Sie [Next], um die Einstellungen **ALLGEMEIN** aufzurufen.
3. Drücken Sie [Next], um **Töne/Display** aufzurufen.
4. Blättern Sie mit [Start Stop] zu **Display invertieren** und bestätigen Sie die Auswahl mit [Next].



__TIPP:__ Sie können das Display Ihrer Suunto Ambit2 R auch umkehren, indem Sie [View] gedrückt halten, während Sie sich im Modus __ZEIT__ oder einem Sportmodus befinden oder Navigations-, Stoppuhr- oder Timer-Funktionen verwenden.

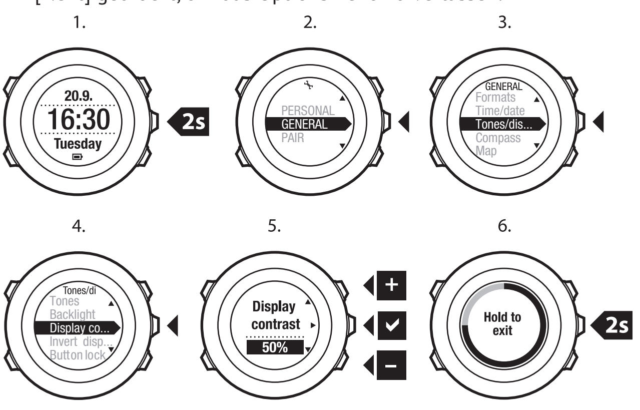
6.6 Display-Kontrast anpassen

Den Kontrastwert für das Display Ihrer Suunto Ambit2 R können Sie individuell einstellen.

So passen Sie das Display in den Einstellungen an:

1. Halten Sie [Next] gedrückt, um das Optionsmenü aufzurufen.

2. Drücken Sie [Next], um die Einstellungen **ALLGEMEIN** aufzurufen.
3. Drücken Sie [Next], um **Töne/Display** aufzurufen.
4. Blättern Sie mit [Light Lock] zu **Display-Kontrast** und bestätigen Sie die Auswahl mit [Next].
5. Erhöhen Sie den Kontrastwert mit [Start Stop] oder reduzieren Sie ihn mit [Light Lock].
6. Gehen Sie mit [Back Lap] zurück zu den Einstellungen oder halten Sie [Next] gedrückt, um das Optionsmenü zu verlassen.

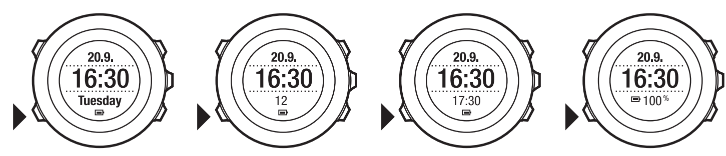


7 ZEITMODUS VERWENDEN

IM MODUS ZEIT stehen Funktionen für die Zeitmessung zur Verfügung.

IM MODUS ZEIT werden folgende Informationen angezeigt:

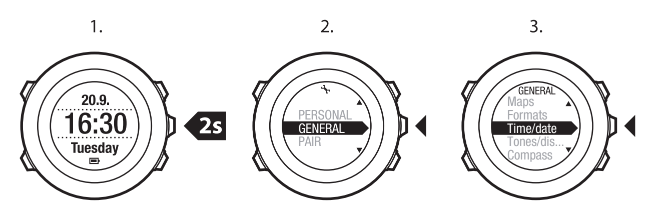
- obere Zeile: Datum
- mittlere Zeile: Uhrzeit
- untere Zeile: mit [View] zwischen Wochentag, Sekunden, Dualzeit und Batterieladestand umschaltbar



7.1 Zeiteinstellungen ändern

So rufen Sie die Zeiteinstellungen auf:

1. Halten Sie [Next] gedrückt, um das Optionsmenü aufzurufen.
2. Drücken Sie [Next], um die Einstellungen **ALLGEMEIN** aufzurufen.
3. Blättern Sie mit [Start Stop] zu **Zeit/Datum** und bestätigen Sie die Auswahl mit [Next].

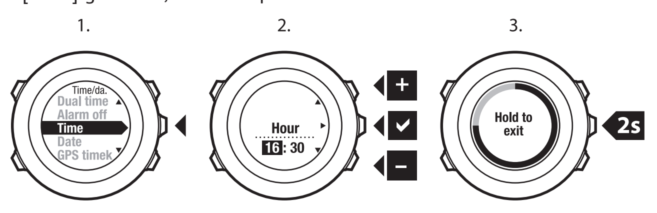


Zeit einstellen

Die aktuelle Zeit wird im Modus **ZEIT** in der mittleren Zeile des Displays angezeigt.

So stellen Sie die Zeit ein:

1. Rufen Sie im Optionsmenü **ALLGEMEIN** auf und blättern Sie anschließend zu **Zeit/Datum** und **Zeit**.
2. Ändern Sie mit [Start Stop] und [Light Lock] die Werte für Stunden und Minuten. Bestätigen Sie die Auswahl mit [Next].
3. Gehen Sie mit [Back Lap] zurück zu den Einstellungen oder halten Sie [Next] gedrückt, um das Optionsmenü zu verlassen.

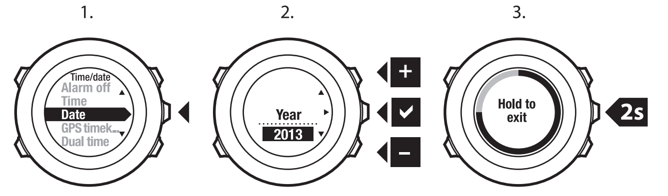


Datum einstellen

Das aktuelle Datum wird im Modus **ZEIT** in der oberen Zeile des Displays angezeigt.

So stellen Sie das Datum ein:

1. Rufen Sie im Optionsmenü **ALLGEMEIN** auf und blättern Sie anschließend zu **Zeit/Datum** und **Zeit**.
2. Ändern Sie mit [Start Stop] und [Light Lock] die Werte für Jahr, Monat und Tag. Bestätigen Sie die Auswahl mit [Next].
3. Gehen Sie mit [Back Lap] zurück zu den Einstellungen oder halten Sie [Next] gedrückt, um das Optionsmenü zu verlassen.



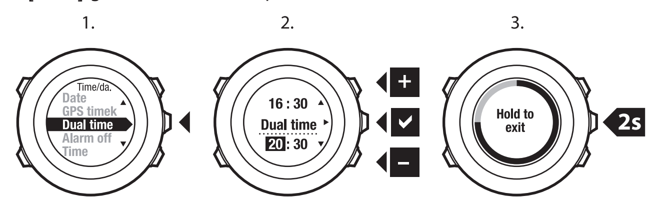
Dualzeit-Funktion einstellen

Mit der Dualzeit können Sie die aktuelle Uhrzeit in einer zweiten Zeitzone anzeigen, zum Beispiel wenn Sie auf Reisen sind. Die Dualzeit wird im Modus **ZEIT** in der unteren Zeile des Displays angezeigt, wenn Sie [View] drücken.

So stellen Sie die Dualzeit ein:

1. Rufen Sie im Optionsmenü **ALLGEMEIN** auf und blättern Sie anschließend zu **Zeit/Datum** und **Dualzeit**.

2. Ändern Sie mit [Start Stop] und [Light Lock] die Werte für Stunden und Minuten. Bestätigen Sie die Auswahl mit [Next].
3. Gehen Sie mit [Back Lap] zurück zu den Einstellungen oder halten Sie [Next] gedrückt, um das Optionsmenü zu verlassen.

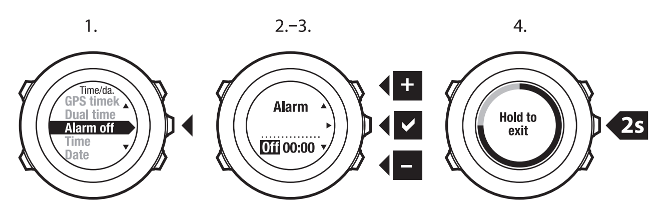


Alarm einstellen

Sie können Ihre Suunto Ambit2 R als Wecker benutzen.

So stellen Sie Wecker und Alarm ein:

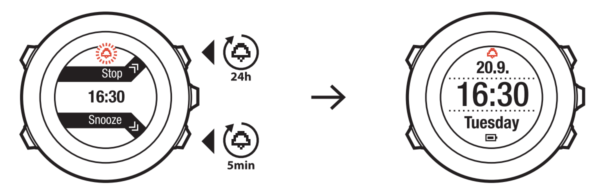
1. Rufen Sie im Optionsmenü **ALLGEMEIN** auf und blättern Sie anschließend zu **Zeit/Datum** und **Alarm**.
2. Stellen Sie mit [Start Stop] oder [Light Lock] den Alarm ein oder aus. Bestätigen Sie die Auswahl mit [Next].
3. Ändern Sie mit [Start Stop] und [Light Lock] die Werte für Stunden und Minuten. Bestätigen Sie die Auswahl mit [Next].
4. Gehen Sie mit [Back Lap] zurück zu den Einstellungen oder halten Sie [Next] gedrückt, um das Optionsmenü zu verlassen.



Wenn der Alarm eingeschaltet ist, wird in den meisten Display-Ansichten das Alarmsymbol angezeigt.

Wenn der Alarm ertönt, können Sie:

- **Schlummer** wählen, indem Sie [Light Lock] drücken. Der Alarm wird abgebrochen und alle 5 Minuten erneut gestartet, bis Sie ihn ausschalten. Sie können die Schlummerfunktion bis zu 12 Mal und für insgesamt eine Stunde betätigen.
- Wählen Sie **Stop**, indem Sie [Start Stop] drücken. Der Alarm wird ausgeschaltet und am folgenden Tag zur gleichen Zeit wieder gestartet, sofern Sie den Alarm nicht in den Einstellungen deaktivieren.



HINWEIS: *Wenn die Schlummerfunktion aktiviert ist, blinkt die Alarmanzeige im Modus **ZEIT**.*

7.2 GPS timekeeping verwenden

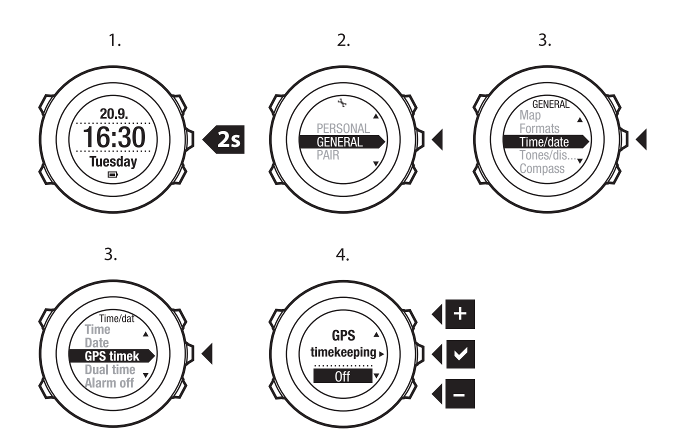
GPS timekeeping korrigiert die Abweichung zwischen der Zeit Ihrer Suunto Ambit2 R und der GPS-Zeit. Die Zeitkorrektur per GPS timekeeping erfolgt einmal täglich oder nach jedem manuellen Einstellen der Uhrzeit. Dabei wird auch die Dualzeit angepasst.

HINWEIS: *GPS timekeeping korrigiert nur die Minuten und Sekunden, nicht die Stunden.*

HINWEIS: *Wenn die Zeitabweichung weniger als 7,5 Minuten beträgt, korrigiert GPS timekeeping die Zeit auf den exakten Wert. Beträgt die Abweichung mehr, wird die Zeit per GPS timekeeping auf die Viertelstunde genau korrigiert.*

Standardmäßig ist GPS timekeeping aktiviert. So deaktivieren Sie diese Funktion:

1. Halten Sie [Next] gedrückt, um das Optionsmenü aufzurufen.
2. Drücken Sie [Next], um **ALLGEMEIN** aufzurufen.
3. Blättern Sie mithilfe von [Start Stop] zu **Zeit/Datum** und dann zu **GPS timekeeping**. Bestätigen Sie die Auswahl mit [Next].
4. Stellen Sie GPS timekeeping mit [Start Stop] oder [Light Lock] auf **Aus**. Bestätigen Sie mit [Next].


1.
20.9.
16:30
Tuesday
2s
2.
PERSONAL
GENERAL
PAIR
3.
GENERAL
Map
Formats
Time/date
Tones/dis...
Compass
3.
Time/dat
Time
Date
GPS timek
Dual time
Alarm off
4.
GPS
timekeeping
Off
+
–

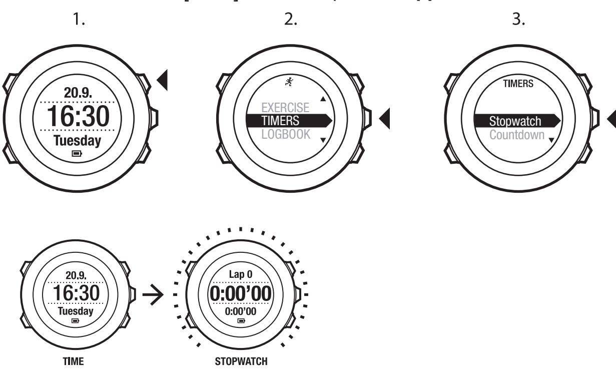
8 TIMER-FUNKTIONEN

8.1 Stoppuhr aktivieren

Mit der Stoppuhr können Sie die Zeit messen, ohne eine Trainingseinheit zu starten. Nachdem Sie die Stoppuhr aktiviert haben, wird sie hinter dem Modus **ZEIT** als zusätzlicher Modus angezeigt.

So aktivieren/deaktivieren Sie die Stoppuhr:

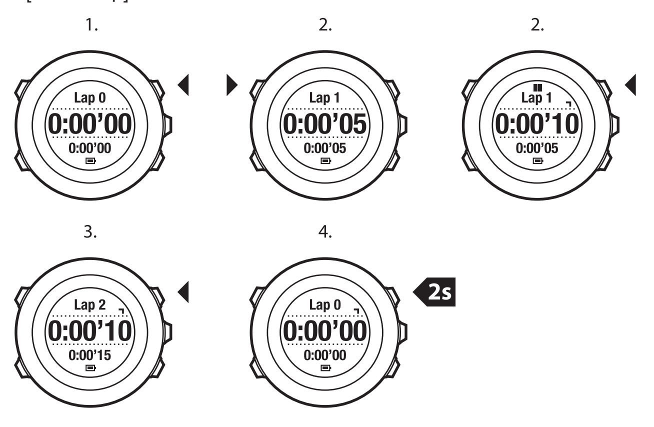
1. Drücken Sie [Start Stop], um das Startmenü aufzurufen.
2. Blättern Sie mit [Light Lock] zu **TIMER** und bestätigen Sie die Auswahl mit [Next].
3. Drücken Sie auf [Next], um die Option **Stoppuhr** auszuwählen.



8.2 Stoppuhr verwenden

So verwenden Sie die Stoppuhr:

1. Drücken Sie in der aktivierten Stoppuhranzeige auf [Start Stop], um die Zeitmessung zu starten.
2. Mit [Back Lap] können Sie Rundenzeiten nehmen, und mit [Start Stop] halten Sie die Stoppuhr an. Um die Rundenzeiten anzuzeigen, drücken Sie bei angehaltener Stoppuhr auf [Back Lap].
3. Drücken Sie [Start Stop], um fortzufahren.
4. Um die Zeit zurückzusetzen, drücken Sie bei angehaltener Stoppuhr auf [Start Stop].



Während die Stoppuhr läuft, können Sie:

- die Taste [View] drücken, um zwischen der Zeit und der Rundenzeit hin- und herzuwechseln, die auf dem Display in der unteren Zeile angezeigt wird.
- in den Modus **ZEIT** wechseln, indem Sie [Next] drücken.
- das Optionsmenü aufrufen, indem Sie [Next] gedrückt halten.

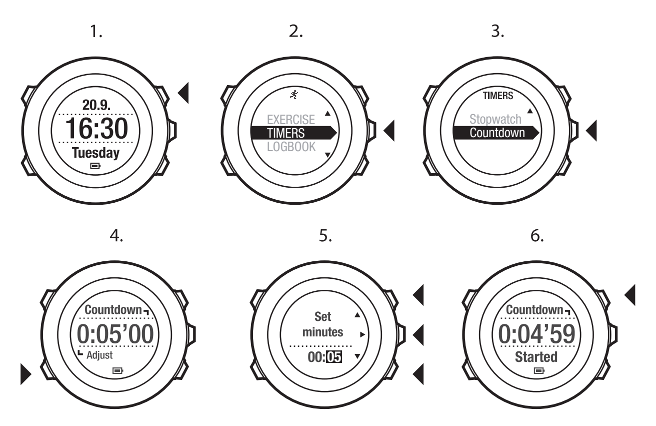
8.3 Countdown-Timer

Sie können den Countdown-Timer einstellen, um von einer eingestellten Zeit auf Null herunterzuzählen. Nachdem Sie den Countdown-Timer aktiviert haben, erscheint er hinter dem Modus **ZEIT** als zusätzliche Anzeige.

Der Timer gibt in den letzten 10 Sekunden sekündlich einen kurzen Ton ab. Wenn Null erreicht ist, ertönt ein Alarm.

So stellen Sie die Countdown-Zeit ein:

1. Drücken Sie [Start Stop], um das Startmenü aufzurufen.
2. Blättern Sie mit [Light Lock] zu **TIMER** und bestätigen Sie die Auswahl mit [Next].
3. Blättern Sie mit [Light Lock] zu **Countdown** und bestätigen Sie die Auswahl mit [Next].
4. Drücken Sie die Taste [View], um die Countdown-Zeit einzustellen.
5. Ändern Sie mit [Start Stop] und [Light Lock] die Werte für Stunden und Minuten. Bestätigen Sie mit [Next].
6. Drücken Sie [Start Stop], um den Countdown zu starten.



Nach Ende des Countdowns wird die Anzeige für den Countdown-Timer nach weiteren 2 Minuten ausgeschaltet.

Um den Timer zu deaktivieren, gehen Sie im Startmenü zur Option **TIMER** und wählen Sie **Countdown BEENDEN**.

TIPP: *Sie können den Countdown unterbrechen bzw. fortsetzen, indem Sie die Taste [Start Stop] drücken.*

9 SPORTMODI VERWENDEN

Verwenden Sie die Sportmodi, um Trainingsprotokolle aufzuzeichnen und verschiedene Informationen während Ihres Trainings anzuzeigen.

Sie können die Sportmodi aufrufen, indem Sie im Modus **ZEIT** die Taste [Start Stop] drücken.



9.1 Sportmodi

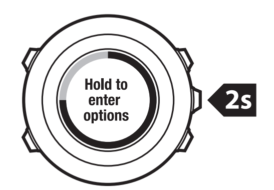
Sie können aus den vordefinierten Sportmodi einen passenden Sportmodus auswählen. Je nach Sportart werden beim Training unterschiedliche Informationen auf dem Display angezeigt. Der Sportmodus legt zum Beispiel fest, ob FusedSpeed™ oder nur die GPS-Geschwindigkeit verwendet wird. (Weitere Informationen finden Sie in *10 FusedSpeed*.) Der ausgewählte Sportmodus beeinflusst auch die Trainingseinstellungen, z. B. HF-Grenzwerte, Autolap-Distanzen und die Aufzeichnungsrate.

In Movescount können Sie zusätzliche benutzerdefinierte Sportmodi erstellen, die vordefinierten Sportmodi ändern und diese auf Ihre Uhr übertragen.

TIPP: *Wenn Sie einen Lauf schnell mit Navigation starten wollen, wählen Sie den Standard-Sportmodus **LAUFEN: ROUTE** oder **LAUFEN: POI** aus. Daraufhin wird Ihnen sofort eine Liste der auf Ihrer Uhr verfügbaren Routen/POIs angezeigt, die Sie für Ihren Lauf auswählen können.*

9.2 Zusätzliche Optionen in den Sportmodi

Halten Sie in einem ausgewählten Sportmodus [Next] gedrückt, um zusätzliche Optionen aufzurufen, die Sie während Ihres Trainings verwenden möchten:



- Wählen Sie **NAVIGATION**, um folgende Optionen aufzurufen:
  - Wählen Sie **Zurückverfolgen**, um Ihre Route zu einem beliebigen Zeitpunkt während des Trainings zurückzuverfolgen.
  - Wählen Sie **Direkt zum Start**, um sich zum Startpunkt der Trainingseinheit zurückleiten zu lassen.
  - Wählen Sie **Standort**, um die Koordinaten Ihres aktuellen Standorts zu überprüfen, oder speichern Sie diesen als POI.
  - Wählen Sie **POIs (Points of Interest)**, um zu einem POI zu navigieren.
  - Wählen Sie **Routen**, um entlang einer Route zu navigieren.

- Wählen Sie **AKTIVIEREN**, um folgende Funktionen ein- oder auszuschalten:
  - Wählen Sie **Interv. ein/Interv. aus**, um den Intervalltimer ein- oder auszuschalten. Sie können den Intervalltimer den benutzerdefinierten Sportmodi in Movescount hinzufügen. Weitere Informationen finden Sie in *9.6.5 Intervalltimer verwenden*.
  - Wählen Sie **Autostopp an/Autostopp aus**, um den Autostopp an- oder auszuschalten.
  - Wählen Sie **Autom. Blättern ein/Autom. Blättern aus**, um das automatische Blättern ein- oder auszuschalten.
  - Wählen Sie **HF-Grenzwerte ein/HF-Grenzwerte aus**, um die HF-Grenzwerte ein- oder auszuschalten. Die Herzfrequenz-Grenzwerte können Sie in Movescount festlegen.
  - Wählen Sie **Kompass ein/Kompass aus**, um den Kompass ein- oder auszuschalten. Wenn Sie den Kompass während des Trainings aktivieren, erscheint er hinter dem Sportmodus als zusätzliche Anzeige.

9.3 Herzfrequenzgurt verwenden

Sie können beim Training einen Herzfrequenzgurt verwenden. Wenn Sie einen Herzfrequenzgurt verwenden, liefert Ihnen die Suunto Ambit2 R zusätzliche Informationen zu Ihren Aktivitäten.

Wenn Sie einen Herzfrequenzgurt verwenden, erhalten Sie beim Training zusätzlich folgende Informationen:

- Herzfrequenz in Echtzeit
- durchschnittliche Herzfrequenz in Echtzeit
- Herzfrequenz als Diagramm dargestellt

- Kalorienverbrauch beim Training
- Anweisungen zum Training innerhalb der definierten Herzfrequenz-Grenzwerte
- Maximaler Trainingseffekt

Wenn Sie einen Herzfrequenzgurt verwenden, können Sie nach dem Training zusätzlich folgende Informationen aufrufen:

- Kalorienverbrauch beim Training
- durchschnittliche Herzfrequenz
- maximale Herzfrequenz
- Erholungszeit

Fehlerbehebung: Kein Herzfrequenzsignal

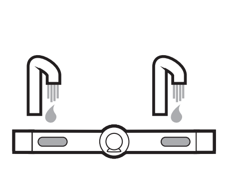
Wenn kein Herzfrequenzsignal empfangen wird, versuchen Sie Folgendes:

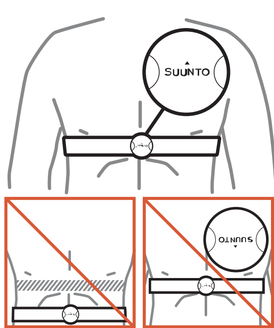
- Prüfen Sie, ob Sie den Herzfrequenzgurt korrekt angelegt haben (siehe *9.4 Herzfrequenzgurt anlegen*).
- Stellen Sie sicher, dass die Elektrodenbereiche des Herzfrequenzgurts angefeuchtet sind.
- Wechseln Sie die Batterie des Herzfrequenzgurts, falls das Problem weiterhin besteht.
- Verbinden Sie Ihren Herzfrequenzgurt erneut mit dem Gerät (siehe *14 Verbindung zum POD/Herzfrequenzgurt herstellen*).
- Reinigen Sie das textile Gurtband des Herzfrequenzgurts regelmäßig in der Waschmaschine.

9.4 Herzfrequenzgurt anlegen

HINWEIS: *Suunto Ambit2 R ist mit dem Suunto ANT Comfort Belt kompatibel.*

Stellen Sie die Gurtlänge so ein, dass der Herzfrequenzgurt fest, aber dennoch bequem sitzt. Befeuchten Sie die Kontaktbereiche mit Wasser oder Gel, und legen Sie dann den Herzfrequenzgurt an. Achten Sie dabei darauf, dass der Gurt in der Mitte des Brustkorbs anliegt und der rote Pfeil nach oben zeigt.





⚠ ***WARNUNG:*** *Personen, die einen Herzschrittmacher, einen Defibrillator oder ein anderes elektronisches Gerät tragen, verwenden den Herzfrequenzgurt auf eigenes Risiko. Wir empfehlen, vor der Erstverwendung des Gurts einen Belastungstest unter ärztlicher Aufsicht durchzuführen. So sind bei gleichzeitiger Verwendung die Sicherheit und Zuverlässigkeit des Herzschrittmachers und des Herzfrequenzgurts gewährleistet. Insbesondere für Menschen, die über längere Zeit nicht trainiert haben, kann das Training mit Risiken verbunden sein. Daher ist dringend zu empfehlen, dass Sie mit Ihrem Arzt sprechen, bevor Sie ein regelmäßiges Trainingsprogramm beginnen.*

HINWEIS: *Suunto Ambit2 R kann unter Wasser keine Signale für den Herzfrequenzgurt empfangen.*

TIPP: *Reinigen Sie den Gurt nach der Verwendung regelmäßig in der Waschmaschine, um unangenehmen Gerüchen vorzubeugen und eine dauerhaft gute Funktionalität und Genauigkeit der Messdaten zu gewährleisten. Waschen Sie dabei nur den textilen Teil des Gurts.*

Suunto Ambit2 R unterstützt ANT+™ -kompatible Herzfrequenzbänder und bestimmte PODs. Unter www.thisisant.com/directory finden Sie eine Liste der kompatiblen ANT+-Produkte.

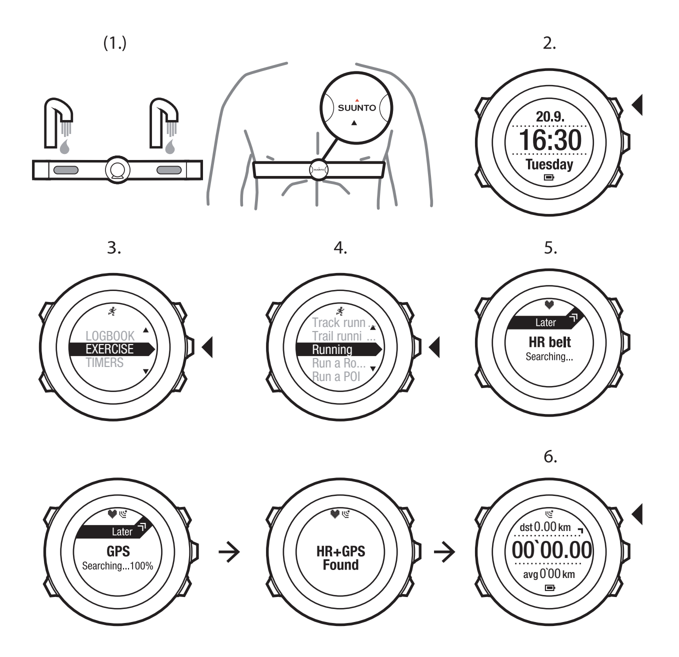
9.5 Training starten

Wenn Sie das Training starten wollen, führen Sie folgende Schritte durch:

1. Befeuchten Sie die Kontaktbereiche des Herzfrequenzgurts, und legen Sie den Gurt an (optional).

2. Drücken Sie [Start Stop], um das Startmenü aufzurufen.
3. Drücken Sie [Next], um **TRAINING** aufzurufen.
4. Blättern Sie mit [Start Stop] oder [Light Lock] durch die Sportmodus-Optionen und wählen Sie mit [Next] einen passenden Modus aus. Weitere Informationen zu den Sportmodus-Optionen finden Sie in *9.1 Sportmodi*.
5. Wenn für den ausgewählten Sportmodus ein HF-Gurt verwendet wird, beginnt die Uhr automatisch, nach dem Signal des Herzfrequenzgurts zu suchen. Warten Sie, bis die Uhr das Herzfrequenz- und/oder GPS-Signal findet oder drücken Sie [Start Stop], um **Später** auszuwählen. Die Uhr setzt die Suche nach dem Herzfrequenz-/GPS-Signal fort.

   Wenn sie das Herzfrequenz- bzw. GPS-Signal gefunden hat, beginnt die Uhr mit der Anzeige und Aufzeichnung der Herzfrequenz-/GPS-Daten.
6. Drücken Sie [Start Stop], um mit der Aufzeichnung Ihres Trainings zu beginnen. Wenn Sie das Optionsmenü aufrufen wollen, halten Sie die Taste [Next] gedrückt (siehe *9.2 Zusätzliche Optionen in den Sportmodi*).



9.6 Während des Trainings

Suunto Ambit2 R zeigt Ihnen während des Trainings zusätzliche Informationen an. Die zusätzlich angezeigten Informationen sind vom

ausgewählten Sportmodus abhängig (siehe *9.1 Sportmodi*). Weitere zusätzliche Informationen erhalten Sie, wenn Sie einen Herzfrequenzgurt und GPS beim Training verwenden.

Suunto Ambit2 R gibt Ihnen die Möglichkeit festzulegen, welche Informationen während des Trainings auf dem Display angezeigt werden sollen. Weitere Informationen zur Anpassung der Displays finden Sie in *6 Anpassen Ihrer* .

Während des Trainings können Sie die Uhr beispielsweise wie folgt nutzen:

- Drücken Sie [Next], um zusätzliche Anzeigen aufzurufen.
- Drücken Sie [Ansicht], um zusätzliche Ansichten aufzurufen.
- Um zu verhindern, dass die Protokollaufzeichnung versehentlich unterbrochen wird oder Sie ungewollte Runden laufen, aktivieren Sie die Tastensperre, indem Sie [Light Lock] gedrückt halten.
- Drücken Sie [Start Stop], um die Aufzeichnung zu unterbrechen. Die Pause wird im Protokoll als Rundenmarkierung angezeigt. Um die Aufzeichnung fortzusetzen, drücken Sie erneut [Start Stop].

9.6.1 Strecken aufzeichnen

Abhängig vom ausgewählten Sportmodus können Sie mit Ihrer Suunto Ambit2 R während des Trainings verschiedene Informationen aufzeichnen.

Wenn Sie während der Protokollaufzeichnung GPS verwenden, speichert die Suunto Ambit2 R auch Ihre Strecke, und Sie haben die Möglichkeit, diese in Movescount einzusehen. Während der Aufzeichnung Ihrer Strecke werden im oberen Bereich des Displays das Aufzeichnungs- und das GPS-Symbol angezeigt.

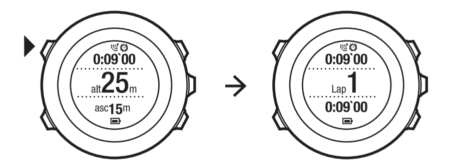
9.6.2 In Runden trainieren

Bei Ihrem Training können Sie manuelle oder automatische Runden verwenden. Dazu können Sie das Autolap-Intervall in Movescount festlegen. Wenn Sie automatische Runden verwenden, zeichnet die Suunto Ambit2 R Runden anhand der Distanz auf, die Sie in Movescount festgelegt haben.

Wenn Sie manuelle Runden verwenden möchten, drücken Sie während des Trainings [Back Lap].

Suunto Ambit2 R zeigt folgende Informationen an:

- obere Reihe: Zwischenzeit (Dauer seit Beginn der Aufzeichnung)
- mittlere Reihe: Rundennummer
- untere Reihe: Rundenzeit



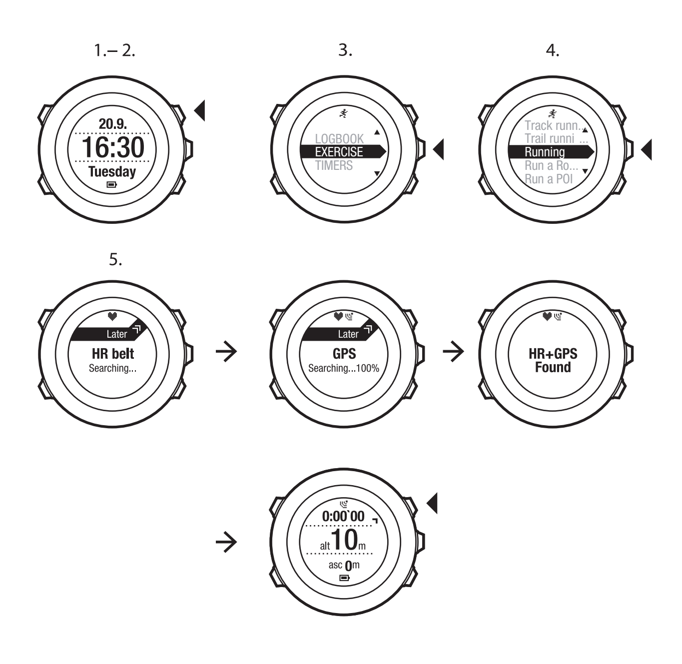
HINWEIS: *In der Trainingszusammenfassung wird immer mindestens eine Runde angezeigt, Ihr Training vom Beginn bis zum Ende. Die Runden, die Sie während des Trainings absolviert haben, werden als zusätzliche Runden angezeigt.*

9.6.3 Höhenaufzeichnung

Die Suunto Ambit2 R speichert alle Höhenbewegungen, die zwischen Start und Ende Ihrer Aufzeichnung stattfinden. Wenn Sie auf einer Tour unterwegs sind, bei der sich Ihre Höhe ändert, können Sie die Höhenänderungen aufzeichnen und die gespeicherten Daten später einsehen.

So zeichnen Sie die Höhe auf:

1. Drücken Sie [Start Stop], um das Startmenü aufzurufen.
2. Drücken Sie [Next], um **TRAINING** auszuwählen.
3. Blättern Sie mit [Start Stop] oder [Light Lock] durch die Sportmodus-Optionen und wählen Sie mit [Next] einen passenden Modus aus.
4. Warten Sie, bis die Uhr das Herzfrequenz- und/oder GPS-Signal findet oder drücken Sie [Start Stop], um **Später** auszuwählen. Die Uhr setzt die Suche nach dem Herzfrequenz-/GPS-Signal fort. Drücken Sie [Start Stop], um mit der Aufzeichnung Ihres Trainings zu beginnen.



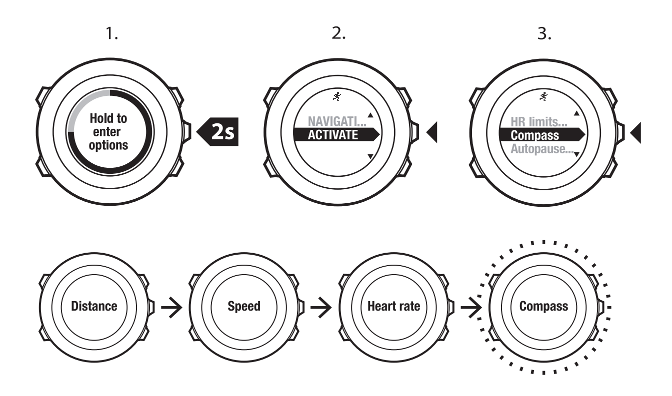
HINWEIS: *Suunto Ambit2 R verwendet GPS, um die Höhe zu ermitteln.*

9.6.4 Kompass während des Trainings verwenden

Sie können den Kompass aktivieren und ihn während Ihres Trainings für einen benutzerdefinierten Sportmodus übernehmen.

So verwenden Sie den Kompass während des Trainings:

1. Halten Sie in einem Sportmodus die Taste [Next] gedrückt, um das Optionsmenü aufzurufen.
2. Blättern Sie mit [Light Lock] zu **AKTIVIEREN** und bestätigen Sie die Auswahl mit [Next].
3. Blättern Sie mit [Light Lock] zu **Kompass** und bestätigen Sie die Auswahl mit [Next].
4. Der Kompass erscheint im benutzerdefinierten Sportmodus als letzte Anzeige.



Um den Kompass zu deaktivieren, gehen Sie im Startmenü zur Option **AKTIVIEREN** und wählen Sie **Kompass beenden**.

9.6.5 Intervalltimer verwenden

Sie können jedem benutzerdefinierten Sportmodus in Movescount einen Intervalltimer hinzufügen. Um einem Sportmodus einen Intervalltimer hinzuzufügen, wählen Sie den entsprechenden Sportmodus aus, und gehen Sie zu den **Erweiterten Einstellungen**. Wenn Sie die Suunto Ambit2 R erneut mit Ihrem Movescount-Konto verbinden, wird der Intervalltimer mit ihr synchronisiert.

Sie können die folgenden Informationen im Intervalltimer festlegen:

- Intervalltypen (**HO.** und **NI.**, d. h. hohes und niedriges Intervall)

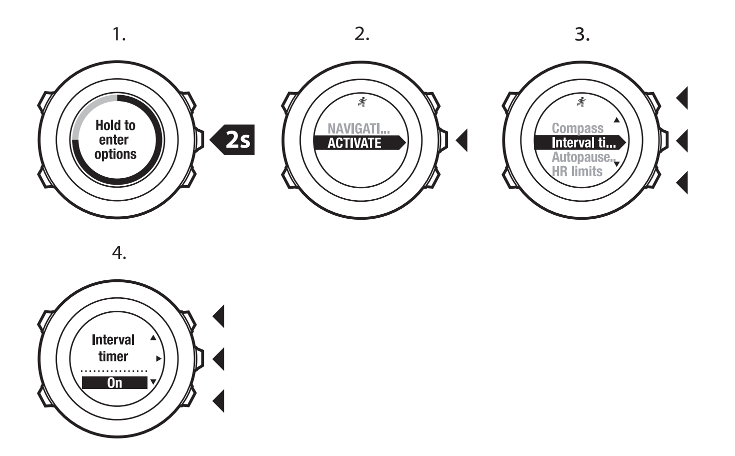
- Dauer oder Distanz für beide Intervalltypen
- Wiederholungsfrequenz der Intervalle

HINWEIS: *Wenn Sie die Wiederholungsfrequenz der Intervalle in Movescount nicht festlegen, wird der Intervalltimer 99-mal wiederholt.*

So aktivieren/deaktivieren Sie den Intervalltimer:

1. Halten Sie in einem Sportmodus die Taste [Next] gedrückt, um das Optionsmenü aufzurufen.
2. Blättern Sie mit [Light Lock] zu **AKTIVIEREN** und bestätigen Sie die Auswahl mit [Next].
3. Blättern Sie mit [Start Stop] zu **Intervall-Timer** und bestätigen Sie die Auswahl mit [Next].
4. Drücken Sie [Start Stop] oder [Light Lock], um **Interv. ein/Interv. aus** auszuwählen und bestätigen Sie Auswahl mit [Next].

   Wenn der Intervalltimer aktiv ist, wird das Intervallsymbol oben auf dem Display angezeigt.



9.6.6 Navigieren während des Trainings

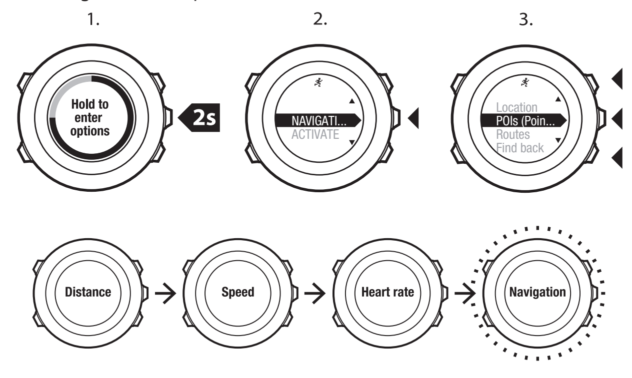
Wenn Sie eine Route oder zu einem POI laufen wollen, können Sie den entsprechenden Standard-Sportmodus (Laufen: Route, Laufen: POI) aus dem Menü **TRAINING** auswählen und sofort mit der Navigation beginnen.

Darüber hinaus können Sie auch während des Trainings in anderen Sportmodi, in denen GPS aktiviert ist, die Navigation für eine Route oder zu einem POI auswählen.

So navigieren Sie während des Trainings:

1. Halten Sie in einem Sportmodus mit aktiviertem GPS die Taste [Next] gedrückt, um das Optionsmenü aufzurufen.
2. Drücken Sie [Next], um **NAVIGATION** auszuwählen.
3. Blättern Sie mit [Light Lock] zu **POIs (Points of interest)** oder **Routen** und treffen Sie mit [Next] Ihre Auswahl.

   Die Navigationsführung erscheint als letzte Anzeige in dem ausgewählten Sportmodus.



Um die Navigation zu deaktivieren, gehen Sie im Optionsmenü zurück zu **NAVIGATION** und wählen Sie **Navigation beenden**.

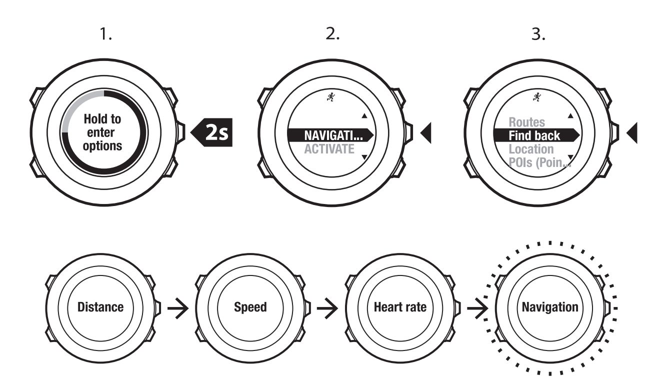
9.6.7 Direkt zum Start während des Trainings

Suunto Ambit2 R speichert automatisch den Startpunkt Ihres letzten Trainings, wenn Sie GPS verwenden. Während des Trainings führt Sie die Suunto Ambit2 R mit der Funktion **Direkt zum Start** zurück an den Ausgangspunkt (bzw. den Standort, an dem die GPS-Ortung erfolgte).

So finden Sie während des Trainings zurück zum Startpunkt:

1. Halten Sie in einem Sportmodus die Taste [Next] gedrückt, um das Optionsmenü aufzurufen.
2. Drücken Sie [Next], um **NAVIGATION** auszuwählen.
3. Blättern Sie mit [Start Stop] zu **Direkt zum Start** und bestätigen Sie die Auswahl mit [Next].

   Die Navigationsführung erscheint als letzte Anzeige in dem ausgewählten Sportmodus.

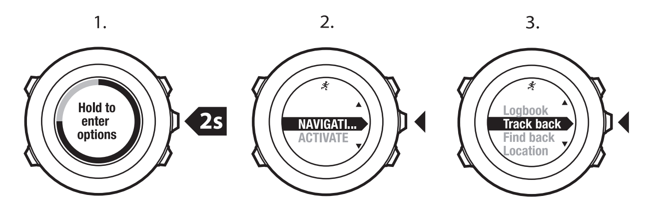


9.6.8 Zurückverfolgen verwenden

Wählen Sie **Zurückverfolgen**, um Ihre Route zu einem beliebigen Zeitpunkt während des Trainings zurückzuverfolgen. Suunto Ambit2 R erstellt temporäre Wegpunkte, um Sie zurück zum Startpunkt zu leiten.

So verfolgen Sie Ihre Route während des Trainings zurück:

1. Halten Sie in einem Sportmodus die Taste [Next] gedrückt, um das Optionsmenü aufzurufen.
2. Drücken Sie [Next], um **NAVIGATION** auszuwählen.
3. Blättern Sie mit [Start Stop] zu **Zurückverfolgen** und bestätigen Sie die Auswahl mit [Next].



Sie können Ihren Weg nun in gleicher Weise wie bei der Routennavigation zurückverfolgen. Weitere Informationen zur Routennavigation finden Sie in *11.4.3 Während der Navigation*.

Für Trainingseinheiten, bei denen GPS-Daten aufgezeichnet wurden, kann die Funktion zum Zurückverfolgen auch über das Logbuch aufgerufen werden. Folgen Sie dazu den in *11.4.2 Entlang einer Route navigieren* beschriebenen Schritten. Blättern Sie an Stelle von **Routen** zu **LOGBUCH** und wählen Sie ein Protokoll aus, um die Navigation zu beginnen.

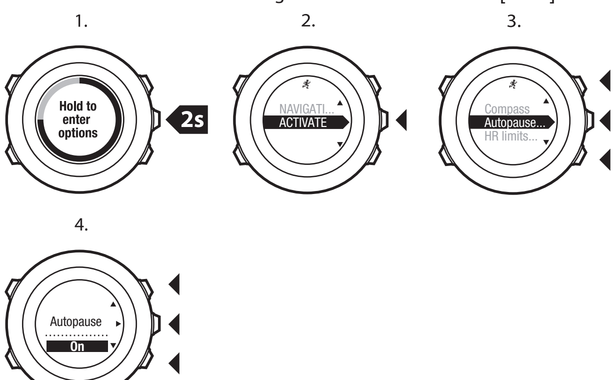
9.6.9 Autostopp

Mit der Funktion Autostopp wird Ihre Trainingsaufzeichnung unterbrochen, wenn die Geschwindigkeit weniger als 2 km/h beträgt. Wenn Sie wieder auf mehr als 2 km/h beschleunigen, wird die Aufzeichnung automatisch fortgesetzt.

Sie können Autostopp in Movescount für jeden Sportmodus separat ein- oder ausschalten. Sie haben auch die Möglichkeit, Autostopp während des Trainings zu aktivieren oder zu deaktivieren.

So schalten Sie Autostopp während des Trainings ein oder aus:

1. Halten Sie in einem Sportmodus die Taste [Next] gedrückt, um das Optionsmenü aufzurufen.
2. Blättern Sie mit [Light Lock] zu **AKTIVIEREN** und bestätigen Sie die Auswahl mit [Next].
3. Blättern Sie mit [Light Lock] zu **Autostopp** und bestätigen Sie die Auswahl mit [Next].
4. Drücken Sie [Start Stop] oder [Light Lock], um **Autostopp an-/Autostopp auszuschalten** und bestätigen Sie die Auswahl mit [Next].



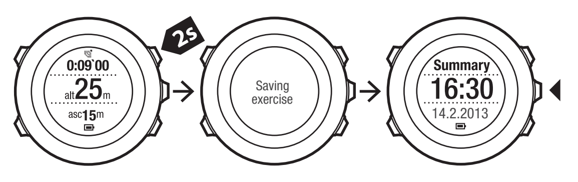
9.7 Logbuch nach dem Training einsehen

Nachdem Sie die Aufzeichnung beendet haben, können Sie sich die Zusammenfassung Ihrer Trainingseinheit anzeigen lassen.

So können Sie die Aufzeichnung beenden und die Zusammenfassung aufrufen:

1. Halten Sie [Start Stop] gedrückt, um das Training zu beenden und zu speichern.

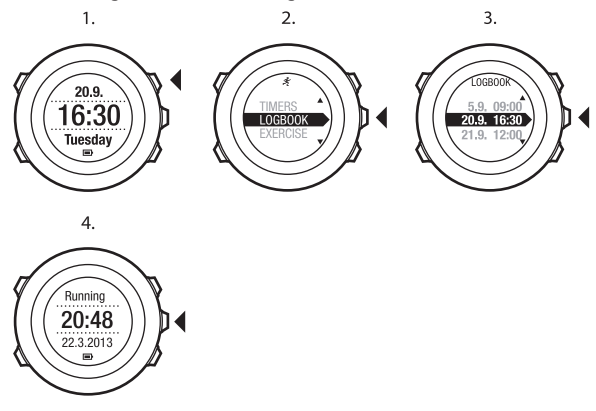
   Alternativ können Sie auch [Start Stop] drücken, um die Aufzeichnung zu unterbrechen. Wenn Sie die Aufzeichnung unterbrochen haben, können Sie diese durch Drücken von [Back Lap] beenden oder durch Drücken von [Light Lock] fortsetzen. Wenn Sie Ihr Training beendet haben, speichern Sie das Protokoll, indem Sie [Start Stop] drücken. Wenn Sie das Protokoll nicht speichern möchten, drücken Sie [Light Lock].
2. Drücken Sie [Next], um die Zusammenfassung Ihrer Trainingseinheit aufzurufen.



Sie können sich auch die Zusammenfassungen aller im Logbuch gespeicherten Trainingseinheiten anzeigen lassen. Im Logbuch sind die Trainingseinheiten chronologisch geordnet, wobei die letzte Trainingseinheit zuerst angezeigt wird. Das Logbuch kann mit der höchsten GPS-Genauigkeit bei einem Datenerfassungsintervall von 1 Sekunde etwa 15 Stunden Training speichern.

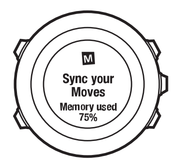
So lassen Sie die Zusammenfassung Ihrer im Logbuch gespeicherten Trainingseinheit anzeigen:

1. Drücken Sie [Start Stop], um das Startmenü aufzurufen.
2. Blättern Sie mit [Light Lock] zu **LOGBUCH** und bestätigen Sie die Auswahl mit [Next]. Ihre aktuelle Erholungszeit wird angezeigt.
3. Blättern Sie mit [Start Stop] oder [Light Lock] durch die Trainingsprotokolle und wählen Sie mit [Next] ein Protokoll aus.
4. Blättern Sie mit [Next] durch die Liste der Trainingszusammenfassungen.



9.7.1 Anzeige des freien Speicherplatzes

Wenn mehr als 50 % des Gerätespeichers nicht synchronisiert wurden, zeigt die Suunto Ambit2 R eine Erinnerung an, wenn Sie das Logbuch aufrufen.



Die Erinnerung wird nicht mehr angezeigt, wenn der unsynchronisierte Speicher voll ist und die Suunto Ambit2 R beginnt, alte Protokolle zu überschreiben.

9.7.2 Dynamische Trainingszusammenfassung

In der dynamischen Trainingszusammenfassung werden die aktivierten Felder aus Ihrem Training als Übersicht angezeigt. Sie können mit [Next] durch die Zusammenfassungen blättern.

Die in der Zusammenfassung angegebenen Informationen sind vom verwendeten Sportmodus abhängig und davon, ob ein Herzfrequenzgurt oder GPS verwendet wurde.

Standardmäßig werden für alle Sportmodi die folgenden Informationen angegeben:

- Name des Sportmodus
- Zeit
- Datum
- Dauer

- Runden

HINWEIS: *Wenn Sie den Gesamtaufstieg/-abstieg als Anzeigeoption auswählen, werden die entsprechenden Daten nur angezeigt, wenn Sie auch die höchste GPS-Genauigkeit ausgewählt haben. Weitere Informationen zur GPS-Genauigkeit finden Sie in 11.1.3 GPS-Genauigkeit und Energiesparmodus.*

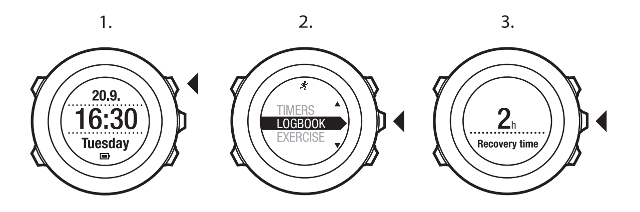
TIPP: *Detailliertere Daten können Sie in Movescount einsehen.*

9.7.3 Erholungszeit

Suunto Ambit2 R zeigt immer Ihre Gesamterholungszeit auf Grundlage aller gespeicherten Trainingseinheiten an. Die Erholungszeit gibt an, wie viel Zeit Sie benötigen, um sich vollständig zu erholen und wieder mit voller Intensität trainieren zu können. Die Uhr aktualisiert die Werte, je nachdem, ob sich Ihre Erholungszeit verlängert oder verkürzt.

So zeigen Sie Ihre aktuelle Erholungszeit an:

1. Drücken Sie [Start Stop], um das Startmenü aufzurufen.
2. Blättern Sie mit [Light Lock] zu **LOGBUCH** und bestätigen Sie die Auswahl mit [Next].
3. Die Erholungszeit wird im Display angezeigt.



HINWEIS: *Die Erholungszeit wird nur angezeigt, wenn sie mehr als 30 Minuten beträgt.*

9.8 Geplante Moves verwenden

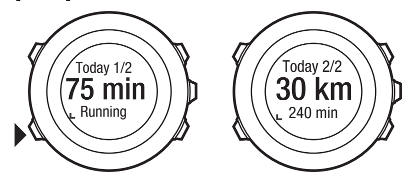
Sie können individuelle Moves verwenden oder Trainingsprogramme nutzen und sie auf Ihre Suunto Ambit2 R herunterladen. Mit geplanten Moves führt Ihre Suunto Ambit2 R Sie zum Erreichen Ihrer Trainingsziele. Speichern Sie in Ihrer Uhr bis zu 60 geplante Moves.

So nutzen Sie einen geplanten Move:

1. Planen Sie individuelle Moves unter **MY MOVES** oder nutzen (bzw. erstellen) Sie ein Trainingsprogramm unter **PLAN & CREATE** in Movescount.com. Dieses können Sie Ihren geplanten Moves hinzufügen.
2. Dann synchronisieren Sie erneut mit Movescount.com, um geplante Moves auf Ihre Uhr zu laden.
3. Halten Sie sich an die täglichen Vorgaben und an die Vorgaben im Rahmen Ihrer geplanten Moves, um Ihre Ziele zu erreichen.

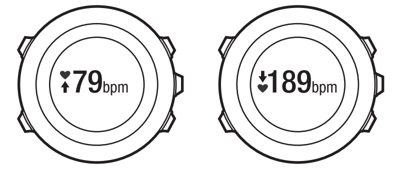
So starten Sie einen geplanten Move:

1. Drücken Sie [Next], um auf Ihrer Uhr zu prüfen, ob für den Tag ein geplanter Move ansteht.
2. Falls Sie für den Tag mehrere geplante Moves haben, drücken Sie [View], um die Ziele der einzelnen Moves anzeigen zu lassen.



3. Drücken Sie [Start Stop], um einen geplanten Move zu beginnen, oder erneut [Next], um in den Modus **ZEIT** zurückzukehren.

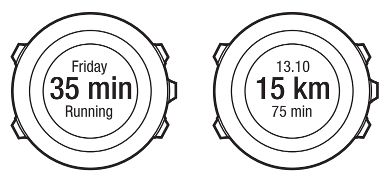
Während eines geplanten Moves macht Ihre Suunto Ambit2 R auf der Grundlage der Geschwindigkeit oder der Herzfrequenz Vorgaben:



Ihre Suunto Ambit2 R gibt zudem an, wann Ihr angestrebtes Ziel zu 50% und zu 100% erreicht ist.

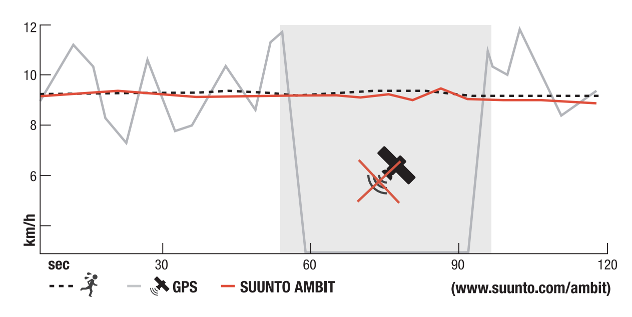
Wenn Sie Ihr Ziel erreicht oder einen Pausentag eingelegt haben, werden die bevorstehenden Ziele nach Wochentag angezeigt, falls der nächste

geplante Move innerhalb einer Woche ansteht, oder nach Datum, wenn der Move über eine Woche in der Zukunft liegt.

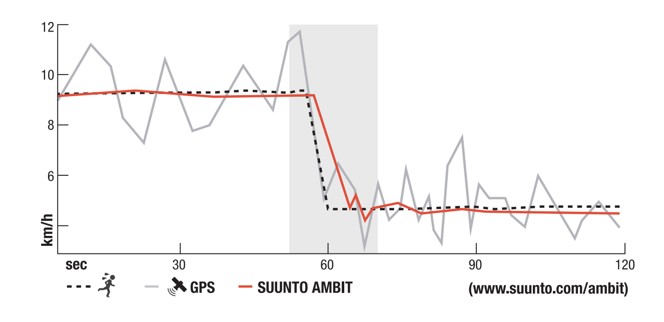


10 FUSEDSPEED

FusedSpeedTM ermittelt die Geschwindigkeit durch die Kombination von GPS und Beschleunigungssensoren am Handgelenk besonders präzise. Das GPS-Signal wird entsprechend der Beschleunigung am Handgelenk adaptiv gefiltert. Auf diese Weise ist bei durchgängiger Laufgeschwindigkeit eine genauere Messung und bei Geschwindigkeitsveränderungen eine schnellere Reaktion möglich.



FusedSpeedTM ist besonders nützlich, wenn Sie beim Training sehr reaktionsfreudige Geschwindigkeitsmessungen benötigen, zum Beispiel beim Laufen auf unebenem Terrain oder beim Intervalltraining. Wenn das GPS-Signal zeitweise abbricht, weil beispielsweise Gebäude das Signal blockieren, kann die Suunto Ambit2 R mithilfe des GPS-kalibrierten Beschleunigungsmessers weiterhin genaue Geschwindigkeitsmessungen liefern.



HINWEIS: *FusedSpeed™ ist für Sportarten wie Laufen und ähnliche Aktivitäten geeignet.*

TIPP: *Um genaue Messwerte mit FusedSpeed™zu erhalten, sollten Sie nur bei Bedarf kurz auf das Display sehen. Wenn Sie die Uhr ohne Bewegung vor sich halten, wird die Messgenauigkeit beeinträchtigt.*

FusedSpeed™ wird in den folgenden Sportmodi automatisch aktiviert:

- Laufen
- Trailrunning
- Laufband
- Orientierungslauf
- Leichtathletik
- Floorball

- Fußball

11 NAVIGATION

11.1 GPS verwenden

Suunto Ambit2 R verwendet das Global Positioning System (GPS), um Ihren aktuellen Standort zu ermitteln. GPS arbeitet mit Signalen von Satelliten, die in einer Höhe von 20.000 km mit einer Geschwindigkeit von 4 km/s um die Erde kreisen.

Der integrierte GPS-Empfänger der Suunto Ambit2 R ist für die Verwendung am Handgelenk optimiert und kann Daten aus einem sehr großen Winkel empfangen.

11.1.1 GPS-Signal empfangen

Suunto Ambit2 R aktiviert automatisch die GPS-Funktionen, wenn Sie einen Sportmodus mit GPS-Funktionen auswählen, Ihren Standort ermitteln oder mit der Navigation zu einem Standort beginnen.



HINWEIS: *Wenn Sie mit Ihrem Gerät erstmals oder nach längerer Zeit wieder GPS verwenden, kann es länger als üblich dauern, bis ein GPS-Signal empfangen wird. Nachfolgende GPS-Startvorgänge erfordern weniger Zeit.*

TIPP: *Um den GPS-Startvorgang zu beschleunigen, halten Sie die Uhr mit dem GPS-Empfänger nach oben. Stellen Sie sicher, dass Sie sich in offenem Gelände befinden und die Uhr sich auf einer unverstellten Linie zum Himmel befindet.*

Fehlerbehebung: Kein GPS-Signal

- Für optimalen Signalempfang halten Sie den GPS-Empfänger der Uhr nach oben. Den besten Empfang erhalten Sie in offenem Gelände mit unverstelltem Blick zum Himmel.
- Der GPS-Empfänger funktioniert normalerweise auch in Zelten und anderen Innenräumen mit sehr dünnen Wänden oder Decken. Größere Objekte, Gebäude, dichte Vegetation oder Wolken können die Empfangsqualität jedoch beeinträchtigen.
- Das GPS-Signal kann feste Strukturen und Wasser nicht durchdringen. Starten Sie GPS daher nicht, wenn Sie sich in Gebäuden, Höhlen oder unter Wasser befinden.
- Falls die Uhr kein GPS-Signal empfängt, setzen Sie GPS zurück (siehe *13.1 Servicemenü*).

11.1.2 GPS-Raster und -Positionsformate

Raster sind Linien auf einer Landkarte, die das verwendete Koordinatensystem angeben.

Das Positionsformat ist das Format der auf der Uhr angezeigten Position des GPS-Empfängers. Alle Formate geben denselben Standort an, lediglich die Darstellung ist unterschiedlich. Weitere Informationen zur Änderung des Positionsformats finden Sie in *13 Einstellungen anpassen*.

Sie können ein Format aus den folgenden Rastern wählen:

- Die geographische Breite und Länge ist das am häufigsten verwendete Raster, das in drei verschiedenen Formaten angegeben wird:
    - **WGS84 Hd.d°**
    - **WGS84 Hd°m.m'**
    - **WGS84 Hd°m's.s**
- **Mit dem Koordinatensystem UTM** (Universal Transverse Mercator) wird die horizontale Position in zwei Dimensionen dargestellt.
- **MGRS** (Military Grid Reference System) ist eine Erweiterung des UTM-Systems. Bei diesem System werden eine Rasterzone, ein 100.000-Meter-Planquadrat und eine numerische Position angegeben.

Suunto Ambit2 R unterstützt darüber hinaus folgende regionale Raster:

- **British (BNG)**
- **Finnish (ETRS-TM35FIN)**
- **Finnish (KKJ)**
- **Irish (IG)**
- **Swedish (RT90)**
- **Swiss (CH1903)**
- **UTM NAD27 Alaska**
- **UTM NAD27 Conus**
- **UTM NAD83**

HINWEIS: *Einige Raster können nördlich von 84°N und südlich von 80°S oder außerhalb der Länder, für die sie bestimmt sind, nicht verwendet werden.*

11.1.3 GPS-Genauigkeit und Energiesparmodus

Mithilfe der Einstellung für die GPS-Genauigkeit in Movescount können Sie beim Anpassen von Sportmodi das Intervall für die GPS-Ortung festlegen. Je kürzer das Intervall, desto höher die Genauigkeit beim Training.

Durch ein längeres Intervall und eine niedrigere Genauigkeit können Sie die Batterienutzungsdauer verlängern.

Sie können zwischen folgenden Optionen für die GPS-Genauigkeit wählen:

- Beste: Ortungsintervall ~ 1 Sek., höchster Energieverbrauch
- Gut: Ortungsintervall ~ 5 Sek., moderater Energieverbrauch
- OK: Ortungsintervall ~ 60 Sek., niedrigster Energieverbrauch
- Aus: keine GPS-Ortung

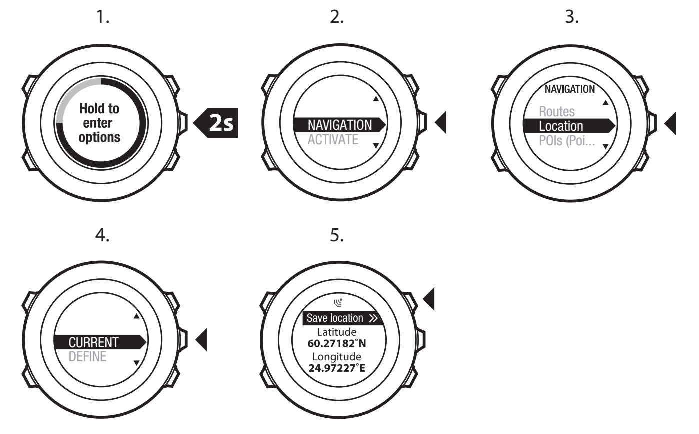
11.2 Standort bestimmen

Suunto Ambit2 R gibt Ihnen die Möglichkeit, über GPS die Koordinaten Ihres aktuellen Standorts zu bestimmen.

So bestimmen Sie Ihren Standort:

1. Halten Sie in einem Sportmodus mit aktiviertem GPS die Taste [Next] gedrückt, um das Optionsmenü aufzurufen.
2. Blättern Sie mit [Start Stop] zu **NAVIGATION** und bestätigen Sie die Auswahl mit [Next].
3. Drücken Sie [Next], um **Standort** auszuwählen.
4. Drücken Sie [Next], um **Aktuell** auszuwählen.

5. Die Uhr beginnt mit der Suche nach einem GPS-Signal. Nach dem Empfang des Signals wird **GPS gefunden** angezeigt. Im Anschluss werden Ihre aktuellen Koordinaten auf dem Display angezeigt.



TIPP: *Sie können Ihren Standort auch bestimmen, während Sie eine Trainingseinheit aufzeichnen. Halten Sie dazu [Next] gedrückt, um das Optionsmenü aufzurufen.*

11.3 POI-Navigation

11.3.1 Eigenen Standort als Point of Interest (POI) hinzufügen

Suunto Ambit2 R bietet die Möglichkeit, Ihren aktuellen Standort als POI zu speichern oder einen Standort als POI festzulegen. Sie können jederzeit, z. B. während Ihres Trainings, zu einem gespeicherten POI navigieren.

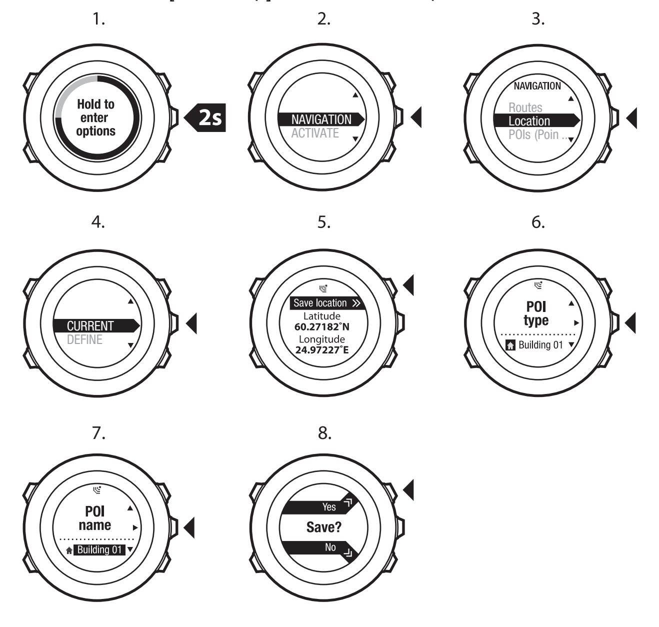
Die Uhr kann bis zu 100 POIs speichern. Beachten Sie, dass bei diesem Grenzwert auch gespeicherte Routen zu berücksichtigen sind. Wenn Sie beispielsweise eine Route mit 60 Wegpunkten haben, können Sie zusätzlich 40 POIs in der Uhr speichern.

Sie können einen POI-Typ (Symbol) und einen POI-Namen aus einer vordefinierten Liste auswählen oder die POIs in Movescount individuell benennen. Eine Auflistung der vordefinierten Symbole finden Sie in *15 Symbole*.

So speichern Sie einen Standort als POI:

1. Halten Sie in einem Sportmodus mit aktiviertem GPS die Taste [Next] gedrückt, um das Optionsmenü aufzurufen.
2. Blättern Sie mit [Start Stop] zu **NAVIGATION** und bestätigen Sie die Auswahl mit [Next].
3. Drücken Sie [Next], um den **Standort** auszuwählen.
4. Wählen Sie **Aktuell** oder **FESTLEGEN** aus, umd die Längen- und Breitenangaben manuell zu ändern.
5. Drücken Sie [Start Stop], um den Standort zu speichern.
6. Wählen Sie einen geeigneten POI-Typ für den Standort aus. Blättern Sie mit [Start Stop] oder [Light Lock] durch die verschiedenen POI-Typen. Wählen Sie mit [Next] einen POI aus.

7. Wählen Sie einen geeigneten Namen für den Standort aus. Blättern Sie mit [Start Stop] oder [Light Lock]durch die verschiedenen Namensoptionen. Wählren Sie mit [Next] einen Namen aus.
8. Drücken Sie [Start Stop], um den POI zu speichern.



TIPP: *Sie können POIs in Movescount erstellen, indem Sie einen Standort auf einer Karte auswählen oder die Koordinaten eingeben. Die in der Suunto Ambit2 R und in Movescount gespeicherten POIs werden immer synchronisiert, wenn Sie die Uhr mit Movescount verbinden.*

11.3.2 Zu einem Point of Interest (POI) navigieren

Suunto Ambit2 R bietet eine GPS-Navigationsfunktion, mit der Sie zu einem vordefinierten Ziel navigieren können, das als POI gespeichert wurde.

HINWEIS: *Sie können auch navigieren, während Sie ein Training aufzeichnen (siehe 9.6.6 Navigieren während des Trainings).*

So navigieren Sie zu einem POI:

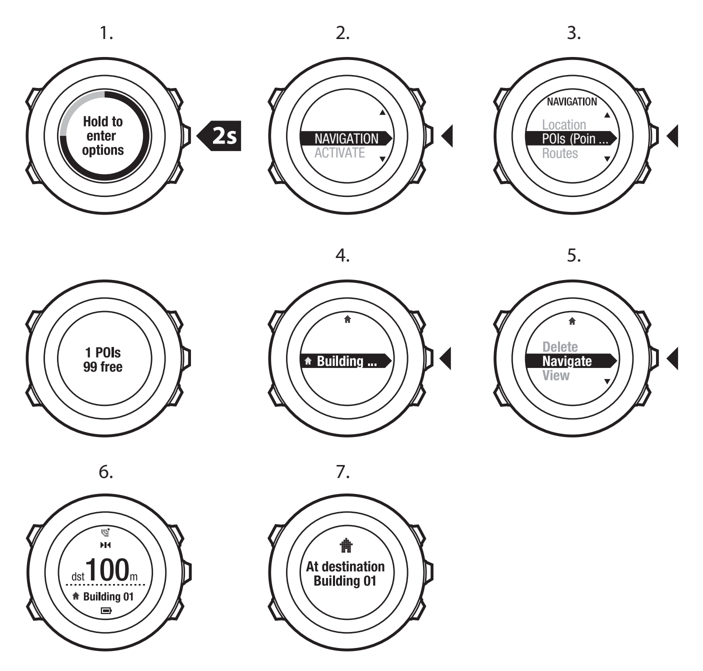
1. Halten Sie in einem Sportmodus mit aktiviertem GPS die Taste [Next] gedrückt, um das Optionsmenü aufzurufen.
2. Blättern Sie mit [Start Stop] zu **NAVIGATION** und bestätigen Sie die Auswahl mit [Next].
3. Blättern Sie mit [Light Lock] zu **POIs (Points of interest)** und treffen Sie mit [Next] Ihre Auswahl.

   Die Uhr zeigt die Anzahl der gespeicherten POIs sowie den für neue POIs zur Verfügung stehenden Speicherplatz an.
4. Blättern Sie mit [Start Stop] oder [Light Lock] zum POI, zu dem Sie navigieren möchten, und wählen Sie diesen mit [Next] aus.
5. Drücken Sie [Next], um **Navigieren** auszuwählen.

   Wenn Sie den Kompass zum ersten Mal verwenden, müssen Sie diesen kalibrieren. Weitere Informationen finden Sie in *12.1 Kompass*

kalibrieren. Nach der Aktivierung des Kompass beginnt die Uhr mit der Suche nach einem GPS-Signal. Nach dem Empfang des Signals wird **GPS gefunden** angezeigt.

6. Beginnen Sie mit der Navigation zum POI. Die Uhr zeigt die folgenden Informationen an:
   - Anzeiger, der die Richtung zu Ihrem Ziel vorgibt (siehe genauere Erläuterung unten)
   - Ihre Entfernung vom Ziel
   - den Namen des POIs, zu dem Sie navigieren, Ihre Abweichung vom Kurs in Grad (0° wäre der korrekte Kurs) oder alternativ Ihren aktuellen Kurs als Haupthimmelsrichtung
7. Die Uhr informiert Sie, dass Sie an Ihrem Ziel angelangt sind.



In der oberen Zeile wird die Abweichung zwischen Ihrem Kurs und dem Kurs zum Ziel (POI oder Wegpunkt) angezeigt.

Wenn Sie stehen oder sich langsam bewegen (<4 km/h), basiert die Abweichung auf der Orientierung der Uhr gemäß dem Kompass. Wenn Sie den richtigen Kurs finden wollen, halten Sie die Uhr vor Ihren Körper, sodass 12:00 von Ihnen wegweist, und drehen Sie sich.

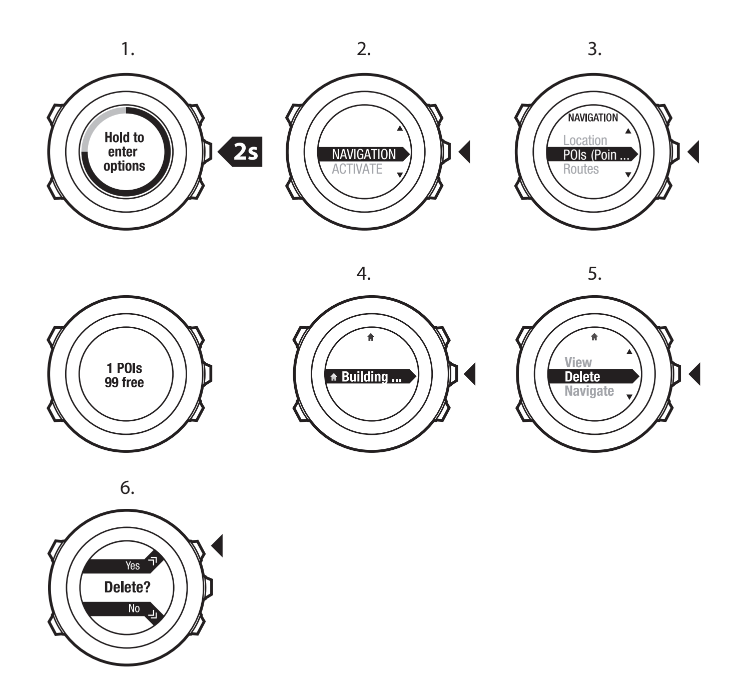
Bei hohen Geschwindigkeiten (>4 km/h) basiert die Abweichung auf Ihrer tatsächlichen Bewegungsrichtung gemäß GPS. Um den richtigen Weg zu finden, müssen Sie Ihren aktuellen Kurs ändern.

11.3.3 Point of Interest (POI) löschen

So löschen Sie einen POI:

1. Halten Sie in einem Sportmodus mit aktiviertem GPS die Taste [Next] gedrückt, um das Optionsmenü aufzurufen.
2. Blättern Sie mit [Start Stop] zu **NAVIGATION** und bestätigen Sie die Auswahl mit [Next].
3. Blättern Sie mit [Light Lock] zu **POIs (Points of interest)** und treffen Sie mit [Next] Ihre Auswahl.

   Die Uhr zeigt die Anzahl der gespeicherten POIs sowie den für neue POIs zur Verfügung stehenden Speicherplatz an.
4. Blättern Sie mit [Start Stop] oder Light Lock zum POI, den Sie löschen möchten, und wählen Sie diesen mit [Next] aus.
5. Blättern Sie mit mit [Start Stop] zu **Löschen**. Treffen Sie Ihre Auswahl mit [Next].
6. Drücken Sie zur Bestätigung [Start Stop].


1.
Hold to
enter
options
2s
2.
NAVIGATION
ACTIVATE
3.
NAVIGATION
Location
POIs (Poin ...
Routes
1 POIs
99 free
4.
Building ...
5.
View
Delete
Navigate
6.
Yes
Delete?
No

HINWEIS: *Wenn Sie einen POI in Movescount löschen und Ihre Suunto Ambit2 R synchronisieren, wird der POI von der Uhr gelöscht, aber in Movescount nur deaktiviert.*

11.4 Routennavigation

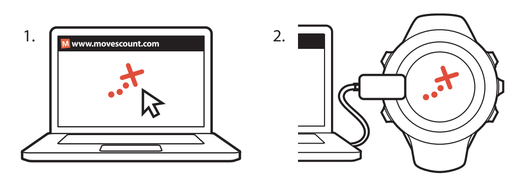
11.4.1 Route hinzufügen

Sie können eine Route in Movescount erstellen oder eine Route, die mit einer anderen Uhr erstellt wurde, vom Computer in Movescount importieren. Darüber hinaus können Sie eine Route mit Ihrer Suunto Ambit2 R aufzeichnen und sie in Movescount hochladen, siehe *9.6.1 Strecken aufzeichnen*.

So fügen Sie eine Route hinzu:

1. Rufen Sie www.movescount.com auf Ihrem Computer auf. Befolgen Sie die Anweisungen zum Importieren oder Erstellen einer Route.
2. Aktivieren Sie Moveslink, und verbinden Sie Ihre Suunto Ambit2 Rüber das Suunto-Kabel mit Ihrem Computer. Die Route wird automatisch auf die Uhr übertragen.

HINWEIS: *Stellen Sie sicher, dass Sie die auf die Suunto Ambit2 R zu übertragende Route in Movescount ausgewählt haben.*



11.4.2 Entlang einer Route navigieren

Sie können entlang einer Route navigieren, die Sie von Movescount auf Ihre Suunto Ambit2 R heruntergeladen haben (siehe *11.4.1 Route hinzufügen*).

HINWEIS: *Darüber hinaus können Sie auch als Sportmodus navigieren, siehe 9.6.6 Navigieren während des Trainings.*

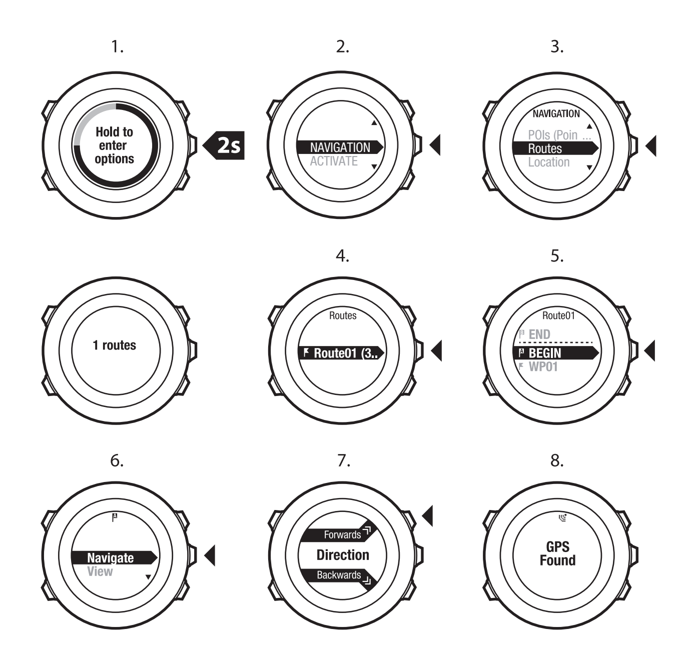
So navigieren Sie entlang einer Route:

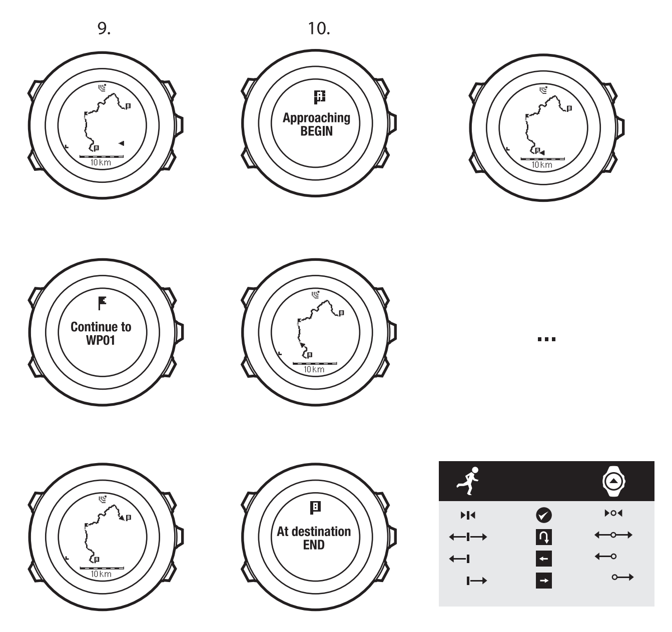
1. Drücken Sie [Start Stop], um das Startmenü aufzurufen.
2. Blättern Sie mit [Start Stop] zu **NAVIGATION** und bestätigen Sie die Auswahl mit [Next].
3. Blättern Sie mit [Start Stop] zu **Routen** und bestätigen Sie die Auswahl mit [Next].

   Die Uhr zeigt zunächst die Anzahl der gespeicherten Routen und danach eine Liste mit all Ihren Routen an.
4. Blättern Sie mit [Start Stop] oder Light Lock zu der Route, entlang derer Sie navigieren möchten. Treffen Sie Ihre Auswahl mit [Next].

5. Die Uhr zeigt alle Wegpunkte auf der ausgewählten Route an. Blättern Sie mit [Start Stop] oder [Light Lock] zu dem Wegpunkt, den Sie als Ausgangspunkt festlegen möchten. Bestätigen Sie mit [Next].
6. Drücken Sie [Next], um **Navigieren** auszuwählen.
7. Wenn Sie einen Wegpunkt mitten auf der Route ausgewählt haben, fordert die Suunto Ambit2 R Sie auf, die Navigationsrichtung einzugeben. Drücken Sie [Start Stop], um **Vorwärts** oder [Light Lock], um **Rückwärts** auszuwählen.

   Wenn Sie den ersten Wegpunkt als Startpunkt ausgewählt haben, navigiert die Suunto Ambit2 R vorwärts entlang der Route (vom ersten zum letzten Wegpunkt). Wenn Sie den letzten Wegpunkt als Startpunkt ausgewählt haben, navigiert die Suunto Ambit2 R rückwärts entlang der Route (vom letzten zum ersten Wegpunkt).
8. Wenn Sie den Kompass zum ersten Mal verwenden, müssen Sie diesen kalibrieren. Weitere Informationen finden Sie in *12.1 Kompass kalibrieren*. Nach der Aktivierung des Kompass beginnt die Uhr mit der Suche nach einem GPS-Signal. Nach dem Empfang des Signals wird **GPS gefunden** angezeigt.
9. Beginnen Sie, zum ersten Wegpunkt auf der Route zu navigieren. Die Uhr informiert Sie, wenn Sie sich dem Wegpunkt nähern, und beginnt automatisch mit der Navigation zum nächsten Wegpunkt auf der Route.
10. Vor dem letzten Wegpunkt der Route informiert Sie die Uhr, dass Sie Ihr Ziel erreicht haben.

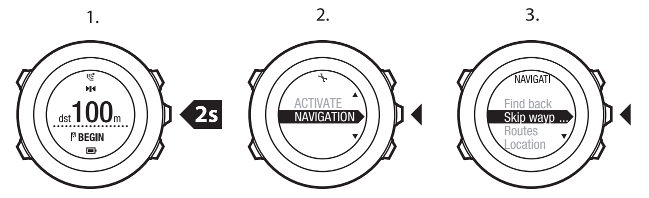

1.
Hold to enter options
2s
2.
NAVIGATION
ACTIVATE
3.
NAVIGATION
POIs (Poin ...
Routes
Location
1 routes
4.
Routes
Route01 (3..
5.
Route01
END
BEGIN
WP01
6.
Navigate
View
7.
Forwards
Direction
Backwards
8.
GPS Found



So überspringen Sie einen Wegpunkt auf einer Route:

1. Halten Sie beim Navigieren entlang einer Route [Next] gedrückt, um das Optionsmenü aufzurufen.

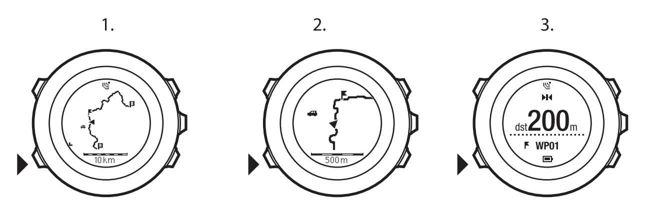
2. Drücken Sie [Next], um **NAVIGATION** auszuwählen.
3. Blättern Sie mit [Start Stop] zu **Wegpunkt überspringen** und bestätigen Sie die Auswahl mit [Next]. Die Uhr überspringt den Wegpunkt und beginnt mit der direkten Navigation zum nächsten Wegpunkt auf der Route.



11.4.3 Während der Navigation

Drücken Sie auf [View], um während der Navigation durch folgende Ansichten zu blättern:

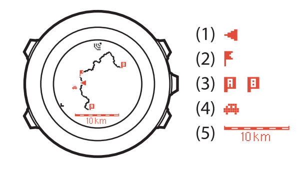
1. Vollständige Routenansicht mit Anzeige der gesamten Strecke
2. Vergrößerte Routenansicht Der Maßstab für die vergrößerte Routenansicht ist standardmäßig 1:200 m/1:0,125 mi (oder mehr, wenn Sie sich weit entfernt von der Route befinden). Die Kartenausrichtung kann in den Einstellungen geändert werden, siehe *13 Einstellungen anpassen*.
3. Wegpunkt-Navigationsansicht



Vollständige Routenansicht

In der vollständigen Routenansicht wird Folgendes angezeigt:

- (1) Pfeil, der Ihre Position und Ihren aktuellen Kurs anzeigt
- (2) Nächster Wegpunkt auf der Route
- (3) Erster und letzter Wegpunkt auf der Route
- (4) POIs in der Nähe der Route. Der nächste POI wird als Symbol angezeigt.
- (5) Skala, auf der die vollständige Route angezeigt wird

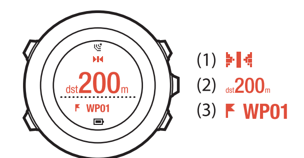


HINWEIS: *In der vollständigen Routenansicht ist Norden immer oben.*

Wegpunkt-Navigationsansicht

In der Wegpunkt-Navigationsansicht wird Folgendes angezeigt:

- (1) Pfeil, der in Richtung des nächsten Wegpunkts weist (nach links / nach rechts orientieren)
- (2) Ihre Entfernung vom nächsten Wegpunkt
- (3) Der nächste Wegpunkt, auf den Sie sich zubewegen.



11.4.4 Route löschen

Sie können Routen in Movescount löschen oder deaktivieren.

So löschen Sie eine Route:

1. Gehen Sie auf www.movescount.com, und befolgen Sie die Anweisungen zum Löschen oder Deaktivieren einer Route.
2. Aktivieren Sie Moveslink, und verbinden Sie Ihre Suunto Ambit2 Rüber das Suunto-Kabel mit Ihrem Computer. Nachdem die Einstellungen synchronisiert wurden, wird die Route automatisch von der Uhr entfernt.

12 3-D-KOMPASS VERWENDEN

Suunto Ambit2 R hat einen integrierten 3-D-Kompass, mit dem Sie sich in Relation zum magnetischen Nordpol orientieren können. Der Neigungsausgleich des Kompasses ermöglicht ein präzises Ablesen, selbst wenn der Kompass nicht waagerecht gehalten wird.

Der Kompass ist als temporäre Anzeige verfügbar, die Sie aktivieren müssen.

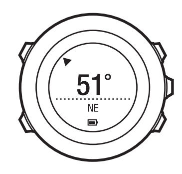
So aktivieren Sie den Kompass:

1. Halten Sie in einem Sportmodus die Taste [Next] gedrückt, um das Optionsmenü aufzurufen.
2. Blättern Sie mit [Light Lock] zu **AKTIVIEREN** und bestätigen Sie die Auswahl mit [Next].
3. Blättern Sie mit [Start Stop] zu **KOMPASS** und bestätigen Sie die Auswahl mit [Next].

HINWEIS: *Nach 2 Minuten im Energiesparmodus wird die temporäre Anzeige ausgeschaltet.*

IM MODUS KOMPASS werden folgende Informationen angezeigt:

- mittlere Zeile: Kompasskurs in Grad
- untere Zeile: zwischen dem aktuellen Kurs als Haupthimmelsrichtung (**N**, **S**, **W**, **E**) und Nebenhimmelsrichtung (**NE**, **NW**, **SE**, **SW**) sowie Zeit und leerer Ansicht umschaltbar. [View]



Der Kompass schaltet sich nach einer Minute in den Energiesparmodus. Mit [Start Stop] können Sie ihn reaktivieren.

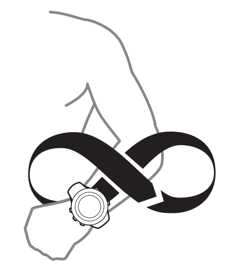
Informationen zur Verwendung des Kompass während des Trainings finden Sie in *9.6.4 Kompass während des Trainings verwenden*.

12.1 Kompass kalibrieren

IM MODUS KOMPASS fordert das Gerät Sie auf, den Kompass vor der ersten Verwendung zu kalibrieren. Wenn Sie den Kompass bereits kalibriert haben und Sie diesen Vorgang erneut durchführen möchten, verwenden Sie die Kalibrierungsoption im Optionsmenü.

So kalibrieren Sie den Kompass:

1. Halten Sie [Next] gedrückt, um das Optionsmenü aufzurufen.
2. Blättern Sie mit [Light Lock] zu **ALLGEMEIN** und bestätigen Sie die Auswahl mit [Next].
3. Blättern Sie mit [Start Stop] oder [Light Lock] zu **Kompass** und bestätigen Sie die Auswahl mit [Next].
4. Drücken Sie [Next], um **Kalibrierung** auszuwählen.
5. Drehen und neigen Sie die Uhr in verschiedene Richtungen, bis Sie einen Piepton abgibt, der anzeigt, dass die Kalibrierung abgeschlossen ist.

Bei erfolgreicher Kalibrierung wird die Nachricht **KALIBRIERUNG ERFOLGREICH** angezeigt. Ist die Kalibrierung nicht erfolgreich, wird die Nachricht **KALIBRIERUNG FEHLGESCHLAGEN** angezeigt. Drücken Sie [Start Stop], wenn Sie einen weiteren Kalibrierungsversuch durchführen möchten.

12.2 Deklinationswert einstellen

Damit der Kompass korrekt abgelesen werden kann, müssen Sie einen genauen Deklinationswert festlegen.

Karten auf Papier geben die geografische Nordrichtung an. Kompasse zeigen jedoch zum magnetischen Nordpol, der durch die Magnetfelder der Erde bestimmt wird. Da die magnetische und die geografische Nordrichtung nicht übereinstimmen, müssen Sie einen Deklinationswert für Ihren Kompass einstellen. Der Winkel zwischen der magnetischen und geografischen Nordrichtung ist Ihre Deklination.

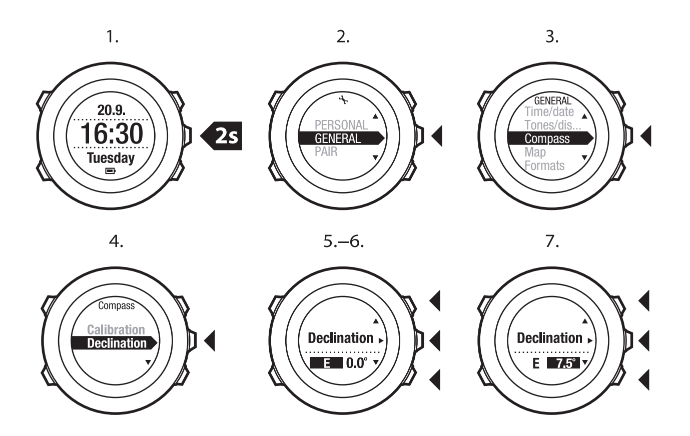
Der zu verwendende Deklinationswert ist auf den meisten Karten angegeben. Die genaue Position des magnetischen Nordpols ändert sich

jährlich. Die präzisesten und aktuellsten Deklinationswerte finden Sie daher im Internet (zum Beispiel auf www.magnetic-declination.com).

Orientierungskarten werden jedoch in Relation zur magnetischen Nordrichtung gezeichnet. Wenn Sie Orientierungskarten verwenden, müssen Sie daher die Deklination ausschalten, indem Sie als Deklinationswert „0 Grad“ angeben.

So stellen Sie den Deklinationswert ein:

1. Halten Sie [Next] gedrückt, um das Optionsmenü aufzurufen.
2. Drücken Sie [Next], um **ALLGEMEIN** aufzurufen.
3. Blättern Sie mit [Light Lock] zu **Kompass** und bestätigen Sie die Auswahl mit [Next].
4. Blättern Sie mit [Light Lock] zu **Deklination** und bestätigen Sie die Auswahl mit [Next].
5. Schalten Sie die Deklination aus, indem Sie **--** wählen, oder wählen Sie **W** (West) oder **E** (Ost).
6. Stellen Sie den Deklinationswert mit [Start Stop] oder [Light Lock] ein.
7. Drücken Sie [Next], um die Einstellung zu bestätigen.

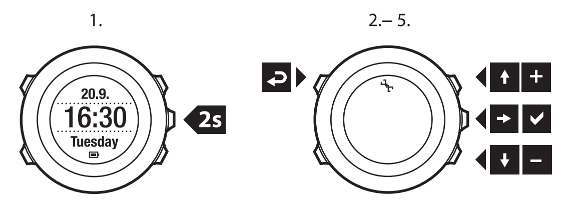


__TIPP:__ Sie können die Kompasseinstellungen auch aufrufen, indem Sie im Modus __KOMPASS__ die Taste [View] gedrückt halten.

13 EINSTELLUNGEN ANPASSEN

So können Sie die Einstellungen aufrufen und anpassen:

1. Halten Sie [Next] gedrückt, um das Optionsmenü aufzurufen.
2. Blättern Sie mit [Start Stop] und [Light Lock] durch das Menü.
3. Drücken Sie [Next], um eine Einstellung einzugeben.
4. Drücken Sie [Start Stop] und [Light Lock], um die eingestellten Werte anzupassen.
5. Drücken Sie [Back Lap], um zur vorigen Ansicht in den Einstellungen zurückzukehren, oder halten Sie [Next] gedrückt, um das Optionsmenü zu verlassen.



Sie können auf folgende Einstellungen zugreifen:

PERSÖNLICH

- **GEBURTSJAHR**
- **Gewicht**
- **Max. HF**
- **GESCHLECHT**

ALLGEMEIN

FORMATE

- **SPRACHE**
- **EINHEITENSYSTEM**
    - **Metrisch**
    - **Imperial (Fuß)**
    - **Erweitert**: Gibt Ihnen die Möglichkeit, individuelle Einstellungen für angelsächsische und metrische Einheiten in Movescount festzulegen.
- **Positionsformat**:
    - **WGS84 Hd.d°**
    - **WGS84 Hd°m.m'**
    - **WGS84 Hd°m's.s**
    - **UTM**
    - **MGRS**
    - **British (BNG)**
    - **Finnish (ETRS-TM35FIN)**
    - **Finnish (KKJ)**
    - **Irish (IG)**
    - **Swedish (RT90)**
    - **Swiss (CH1903)**
    - **UTM NAD27 Alaska**
    - **UTM NAD27 Conus**
    - **UTM NAD83**
- **Zeitformat**: 12 Stunden oder 24 Stunden
- **Datumsformat**: tt.mm.jj, mm/tt/jj

Zeit/Datum

- **GPS timekeeping**: ein oder aus
- **Dualzeit**: Stunden und Minuten

- **Alarm**: ein/aus, Stunden und Minuten
- **Zeit**: Stunden und Minuten
- **Datum**: Jahr, Monat, Tag

TÖNE/ANZEIGE

- **Display umkehren**: Umkehrung der Displayfarbe
- **Tastensperre**
    - **Sperre Modus Zeit**: Tastensperre im Modus **ZEIT**.
        - **Nur Aktionen**: Start- und Optionsmenü werden gesperrt.
        - **Alle Tasten**: Alle Tasten werden gesperrt. Die Hintergrundbeleuchtung kann im Modus **Nacht** aktiviert werden.
    - **Sperre Modus Sport**: Tastensperre in den Sportmodi.
        - **Nur Aktionen**: [Start Stop], [Back Lap] und das Optionsmenü werden während des Trainings gesperrt.
        - **Alle Tasten**: Alle Tasten werden gesperrt. Die Hintergrundbeleuchtung kann im Modus **Nacht** aktiviert werden.
- **Töne**:
    - **Alle ein**: Tastentöne und Systemtöne werden eingeschaltet
    - **Tastentöne aus**: Nur die Systemtöne werden eingeschaltet
    - **Alle aus**: Alle Töne werden ausgeschaltet

Hintergrundbel.:

Modus:

- **Normal**: Die Hintergrundbeleuchtung wird für einige Sekunden eingeschaltet, wenn Sie [Light Lock] drücken oder wenn der Alarm ertönt.
- **Aus**: Die Hintergrundbeleuchtung wird weder beim Drücken einer Taste noch beim Ertönen des Alarms eingeschaltet.

- **Nacht**: Die Hintergrundbeleuchtung wird für einige Sekunden eingeschaltet, wenn Sie eine beliebige Taste drücken und wenn der Alarm ertönt. Wenn Sie den Modus **Nacht** verwenden, wird die Lebensdauer der Batterie erheblich verkürzt.
- **Schalter**: Die Hintergrundbeleuchtung wird aktiviert, wenn Sie die Taste [Light Lock] drücken. Sie bleibt so lange aktiviert, bis Sie erneut die Taste [Light Lock] drücken.
- **Helligkeit**: Passen Sie die Helligkeit der Hintergrundbeleuchtung an (in Prozent).
- **Displaykontrast**: Passen Sie den Displaykontrast an (in Prozent).

Kompass

- **Kalibrierung**: Beginnen Sie mit der Kompasskalibrierung.
- **Deklination**: Stellen Sie den Deklinationswert für den Kompass ein.

Karte

- **Orientierung**
    - **Kurs oben**: Zeigt die Karte vergrößert mit dem Kurs nach oben an.
    - **Norden oben**: Zeigt die Karte vergrößert mit Norden oben an.

HINWEIS: *Der Alarm ist weiterhin zu hören, wenn alle Töne ausgeschaltet sind.*

SYNCHRONISIERUNG

- **HF-Gurt**: HF-Gurt synchronisieren.
- **Foot POD**: Foot POD synchronisieren.

13.1 Servicemenü

Um das Servicemenü aufzurufen, halten Sie [Back Lap] und [Start Stop] gleichzeitig gedrückt, bis das Gerät das entsprechende Menü aufruft.



Das Servicemenü umfasst folgende Optionen:

- **INFO**:
  - **Version**: Zeigt die aktuelle Software- und Hardwareversion Ihrer Suunto Ambit2 R an.
- **TEST**:
  - **LCD test**: Hier können Sie überprüfen, ob die LCD-Anzeige korrekt funktioniert.
- **ACTION**:
  - **Power off**: Hier können Sie die Uhr in den sehr energiesparsamen Tiefschlafmodus schalten.
  - **GPS reset**: Hier können Sie das GPS zurücksetzen.

HINWEIS: POWER OFF *ist ein Energiesparmodus. Durch Anschluss des USB-Kabels (an die Stromquelle) reaktivieren Sie die Uhr. Der Einrichtungsassistent wird gestartet. Die vorhandenen Werte werden jedoch nicht gelöscht. Daher brauchen Sie nur jeden Schritt zu bestätigen.*

HINWEIS: *Nach 10 Minuten Inaktivität schaltet das Gerät automatisch in den Energiesparmodus. Bei Bewegung wird das Gerät wieder aktiviert.*

HINWEIS: *Der Inhalt des Servicemenüs kann sich im Rahmen von Updates ohne zusätzlichen Hinweis ändern.*

GPS zurücksetzen

Sollte das GPS kein Signal finden, können Sie die GPS-Daten im Servicemenü zurücksetzen.

So setzen Sie das GPS zurück:

1. Blättern Sie im Servicemenü mit [Light Lock] zu **AKTION** und bestätigen Sie die Auswahl mit [Next].
2. Drücken Sie [Light Lock], um zu **GPS zurücksetzen** zu blättern, und bestätigen Sie mit [Next].
3. Drücken Sie [Start Stop], um GPS zurücksetzen zu bestätigen, oder drücken Sie [Light Lock], um abzubrechen.

HINWEIS: *Durch Zurücksetzen des GPS werden auch die GPS-Daten, die Werte für die Kompasskalibrierung und die Erholungszeit zurückgesetzt. Ihre aufgezeichneten Protokolle werden jedoch nicht gelöscht.*

14 VERBINDUNG ZUM POD/ HERZFREQUENZGURT HERSTELLEN

Sie können Ihre Suunto Ambit2 R mit optionalen Suunto PODs (Herzfrequenzgurt oder Foot POD) verbinden, um beim Training zusätzliche Geschwindigkeits-, Distanz- und Trittfrequenzdaten zu erhalten. Sonstige ANT+-Herzfrequenzgurte oder Foot PODs können ebenfalls verwendet werden. Unter www.thisisant.com/directory finden Sie eine Liste der kompatiblen ANT+-Produkte.

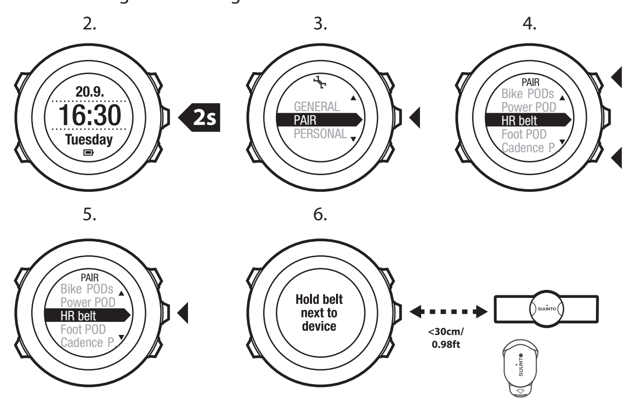
Der im Lieferumfang Ihrer Suunto Ambit2 R enthaltene Herzfrequenzgurt und/oder POD ist bereits mit der Uhr verbunden. Eine Verbindung muss nur dann hergestellt werden, wenn Sie einen neuen Herzfrequenzgurt oder POD mit dem Gerät verwenden möchten.

So stellen Sie die Verbindung zu einem POD/Herzfrequenzgurt her:

1. Aktivieren Sie den POD/Herzfrequenzgurt:
   - Herzfrequenzgurt: Befeuchten Sie die Kontaktbereiche, und legen Sie den Gurt an.
   - Foot POD: Kurz schütteln oder mit Schuh (und POD) auf den Boden klopfen.
2. Halten Sie [Next] gedrückt, um das Optionsmenü aufzurufen.
3. Blättern Sie mit [Light Lock] zu **VERBINDEN** und bestätigen Sie die Auswahl mit [Next].
4. Blättern Sie mit [Start Stop] und [Light Lock] durch die Zubehöroptionen.
5. Drücken Sie [Next], um einen POD oder Herzfrequenzgurt auszuwählen und die Verbindung herzustellen.

6. Halten Sie Ihre Suunto Ambit2 R nahe an den POD/Gurt (<30 cm), und warten Sie, bis das Gerät angibt, dass es mit dem POD/Gurt verbunden wurde.

   Wenn beim Verbinden Fehler auftreten, drücken Sie [Start Stop], um einen neuen Versuch zu starten, oder [Light Lock], um zu den Verbindungseinstellungen zurückzukehren.



__TIPP:__ Sie können den Herzfrequenzgurt auch aktivieren, indem Sie die beiden Elektroden-Kontaktbereiche befeuchten und andrücken.

Fehlerbehebung: Verbindung mit dem Herzfrequenzgurt kann nicht hergestellt werden

Wenn beim Verbinden mit dem Herzfrequenzgurt Fehler auftreten, versuchen Sie Folgendes:

- Prüfen Sie, ob das Textilband mit dem Modul verbunden ist.
- Prüfen Sie, ob Sie den Herzfrequenzgurt korrekt angelegt haben (siehe *9.4 Herzfrequenzgurt anlegen*).
- Prüfen Sie, ob die Elektroden-Kontaktbereiche des Herzfrequenzgurts feucht sind.

Weitere Informationen zum Verbinden von PODs finden Sie in den Benutzerhandbüchern der PODs.

14.1 Foot POD verwenden

Wenn Sie einen Foot POD verwenden, wird dieser beim Training automatisch per GPS kalibriert. Der Foot POD bleibt jedoch immer die Quelle für Geschwindigkeit und Distanz, wenn er für den betreffenden Sportmodus verbunden und aktiviert ist.

Die Autokalibrierung des Foot POD ist standardmäßig eingeschaltet. Sie kann im Optionsmenü des Sportmodus unter **AKTIVIEREN** ausgeschaltet werden, wenn der Foot POD verbunden ist und für den gewählten Sportmodus verwendet wird.

HINWEIS: *Foot POD bezeichnet den Suunto Foot POD Mini und alle sonstige ANT+ Foot PODs.*

Zur genaueren Geschwindigkeits- und Distanzmessung können Sie den Foot POD manuell kalibrieren. Führen Sie die Kalibrierung über eine möglichst genau ermittelte Distanz aus, z. B. auf einer 400-Meter-Bahn.

So kalibrieren Sie den Foot POD mit Suunto Ambit2 R:

1. Befestigen Sie den Foot POD an Ihrem Schuh. Weitere Informationen finden Sie im Benutzerhandbuch des jeweiligen PODs.
2. Wählen Sie im Startmenü einen Sportmodus aus (zum Beispiel **Laufen**).
3. Beginnen Sie, in Ihrer üblichen Geschwindigkeit zu laufen. Wenn Sie die Startlinie überqueren, drücken Sie [Start Stop], um die Aufzeichnung zu starten.
4. Laufen Sie eine Strecke von 800 bis 1.000 m (ca. 0,5 bis 0,7 Meilen) in Ihrer üblichen Geschwindigkeit (z. B. zwei Runden auf einer 400-Meter-Bahn).
5. Drücken Sie [Start Stop], wenn Sie die Ziellinie erreichen, um die Aufzeichnung zu unterbrechen.
6. Drücken Sie [Back Lap], um die Aufzeichnung zu beenden. Wenn Sie Ihr Training beendet haben, speichern Sie das Protokoll, indem Sie [Start Stop] drücken. Wenn Sie das Protokoll nicht speichern möchten, drücken Sie [Light Lock].

   Blättern Sie mit der Taste [Next] durch die Zusammenfassungen, bis Sie die Zusammenfassung für die Distanz erreichen. Ändern Sie die auf dem Display angezeigte Distanz in die tatsächliche Distanz, die Sie zurückgelegt haben. Verwenden Sie dazu die Tasten [Start Stop] und [Light Lock]. Bestätigen Sie die Eingabe mit [Next].
7. Bestätigen Sie die Kalibrierung des PODs, indem Sie [Start Stop] drücken. Ihr Foot POD ist jetzt kalibriert.

HINWEIS: *Wenn die Verbindung mit dem Foot POD während der Kalibrierung nicht stabil war, können Sie die Distanz in der Zusammenfassung für die Distanz möglicherweise nicht ändern. Stellen Sie sicher, dass der Foot POD entsprechend den Anweisungen angebracht ist, und versuchen Sie es erneut.*

Falls Sie ohne Foot POD laufen, können Sie dennoch Trittfrequenzdaten von Ihrem Handgelenk erhalten. Die am Handgelenk gemessene Trittfrequenz wird zusammen mit FusedSpeed verwendet und ist in bestimmten Sportmodi, darunter Laufen, Trailrunning, Laufband, Orientierungslauf und Leichtathletik, immer eingeschaltet.

Falls zu Beginn einer Trainingseinheit ein Foot POD gefunden wird, wird die am Handgelenk ermittelte Trittfrequenz des Laufs mit der Trittfrequenz des Foot POD überschrieben.

15 SYMBOLE

Die folgenden Symbole werden beispielsweise auf der Suunto Ambit2 R angezeigt:

Symbol	Bedeutung
	Chronograph
	Einstellungen
	GPS-Signalstärke
	Verbinden
	Herzfrequenz
	Sportmodus
	Alarm
	Intervalltimer
	Tastensperre
	Batterie
	Aktueller Bildschirm
	Tastenmarkierungen
	Nach oben/Wert erhöhen
	Weiter/bestätigen

	Nach unten/Wert herabsetzen
	Sonnenaufgang
	Sonnenuntergang

POI-Symbole

Folgende POI-Symbole sind auf der Suunto Ambit2 R verfügbar:

	Gebäude/Zuhause
	Auto/Parkplatz
	Lager/Campingplatz
	Lebensmittel/Restaurant/Café
	Unterkunft/Hostel/Hotel
	Wasser/Fluss/See/Küste
	Berg/Hügel/Tal/Klippe
	Wald
	Kreuzung
	Sehenswürdigkeit
	Start
	Ende

Geocache

Wegpunkt

Straße/Weg

Felsen

Wiese

Höhle

16 PFLEGE UND WARTUNG

Behandeln Sie das Gerät sorgfältig – lassen Sie es nicht fallen, und setzen Sie es keinen Stößen aus.

Unter normalen Umständen benötigt die Uhr keine Wartung. Spülen Sie sie nach dem Gebrauch mit sauberem Wasser und einer milden Seife ab, und reinigen Sie das Gehäuse vorsichtig mit einem weichen, feuchten Tuch oder Fensterleder.

Weitere Informationen zur Pflege und Wartung des Geräts sowie Fragen und Antworten und Video-Anleitungen finden Sie in unserem umfangreichen Supportbereich unter www.suunto.com. Dort können Sie auch Fragen direkt an das Suunto Contact Center richten, und Sie erhalten bei Bedarf Informationen, wie Sie Ihr Produkt durch ein autorisiertes Suunto Servicezentrum reparieren lassen können. Versuchen Sie nicht, das Gerät selbst zu reparieren.

Alternativ haben Sie die Möglichkeit, sich unter der Telefonnummer, die Sie auf der letzten Seite dieses Handbuchs finden, an das Suunto Contact Center zu wenden. Die qualifizierten Mitarbeiter des Suunto Support helfen Ihnen gern. In vielen Fällen kann die Fehlerbehebung für Ihr Gerät im Rahmen des Telefonats durchgeführt werden.

Verwenden Sie nur Zubehör von Suunto – Schäden, die durch nicht originales Zubehör entstehen, fallen nicht unter die Garantie.

TIPP: *Denken Sie daran, Ihre Suunto Ambit2 R auf MySuunto unter www.suunto.com/register zu registrieren, um persönlichen Support bei Fragen oder Problemen zu erhalten.*

16.1 Wasserfestigkeit

Suunto Ambit2 R ist bis zu einer Tiefe von 50 m (164 ft) bzw. 5 bar wasserdicht. Der Meterwert bezieht sich auf eine tatsächliche Tauchtiefe. Diese wurde mit dem Wasserdruck ermittelt, der beim Suunto Wasserdichtigkeitstest verwendet wird.

HINWEIS: *Die Wasserfestigkeit ist nicht mit der Funktionstüchtigkeit in einer bestimmten Tiefe gleichzusetzen. Die Angaben zur Wasserfestigkeit beziehen sich auf die statische Luft- und Wasserdichtigkeit beim Duschen, Baden, Schwimmen, Schnorcheln und Eintauchen vom Schwimmbeckenrand.*

Um die Wasserfestigkeit zu erhalten, wird Folgendes empfohlen:

- Verwenden Sie die Uhr ausschließlich in der vorgesehenen Weise.
- Wenden Sie sich für Reparaturarbeiten an ein autorisiertes Suunto Servicezentrum oder an Ihren Suunto Händler.
- Schützen Sie die Uhr vor Schmutz und Sand.
- Versuchen Sie niemals, das Gehäuse selbst zu öffnen.
- Setzen Sie die Uhr nach Möglichkeit keinen extremen Veränderungen der Luft- oder Wassertemperatur aus.
- Reinigen Sie die Uhr immer mit sauberem Trinkwasser, nachdem sie im Salzwasser verwendet wurde.
- Vermeiden Sie Stöße, und lassen Sie die Uhr nicht fallen.

16.2 Batterie laden

Die Batterienutzungsdauer für eine Ladung ist davon abhängig, wie die Suunto Ambit2 R verwendet wird. Sie kann zwischen 8 und 25 Stunden oder mehr liegen. Bei ausschließlicher Verwendung der einfachen Uhrenfunktion

kann die Nutzungsdauer mit einer Ladung bis zu 15 Tage betragen. Weitere Informationen zur Batterienutzungsdauer finden Sie in *17 Technische Daten*.

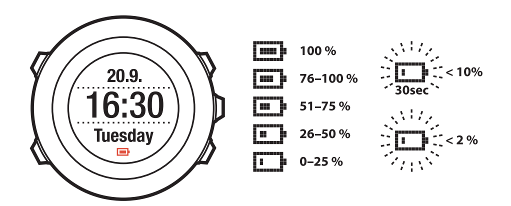
HINWEIS: *Bei niedrigen Temperaturen ist die Nutzungsdauer pro Ladevorgang kürzer.*

HINWEIS: *Die Ladekapazität wiederaufladbarer Batterien verringert sich mit der Zeit.*

HINWEIS: *Sollte aufgrund eines Batteriedefekts die Ladekapazität in unnatürlichem Maße abnehmen, kann die Batterie innerhalb eines Jahres bzw. innerhalb von 300 Ladezyklen (je nachdem, welche Garantiegrenze zuerst erreicht ist) im Rahmen der Suunto-Garantie ausgetauscht werden.*

TIPP: *Bei sekündlicher GPS-Ortung beträgt die Nutzungsdauer pro Ladung mindestens rund 8 Stunden. Bei minütlicher GPS-Ortung beträgt die Nutzungsdauer pro Ladung dagegen rund 25 Stunden.*

Das Batteriesymbol gibt den Ladestand der Batterie an. Wenn der Batterieladestand bei unter 10 % liegt, blinkt das Batteriesymbol 30 Sekunden lang. Wenn der Batterieladestand bei unter 2 % liegt, blinkt das Batteriesymbol durchgängig.

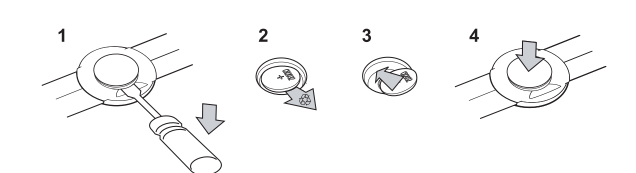


Laden Sie die Batterie wieder auf, indem Sie das Gerät über das Suunto USB-Kabel mit Ihrem Computer verbinden, oder verwenden Sie das USB-kompatible Suunto Wandladegerät. Es dauert etwa 2 bis 3 Stunden, bis eine leere Batterie wieder vollständig aufgeladen ist.

TIPP: *Wenn Sie die Batterienutzungsdauer verlängern möchten, rufen Sie Movescount auf, und ändern Sie das Intervall für die GPS-Ortung und die Aufzeichnungsrate in den Sportmodi.*

16.3 Austausch der Batterie des HF-Gurts

Tauschen Sie die Batterie wie nachstehend gezeigt aus:


1
2
3
4

17 TECHNISCHE DATEN

Allgemein

- Betriebstemperatur: -20 °C bis +60 °C / -5 °F bis +140 °F
- Batterieladetemperatur: 0 °C bis +35 °C / +32 °F bis +95 °F
- Lagerungstemperatur: -30 °C bis +60 °C / -22 °F bis +140 °F
- Gewicht: 70 g/2.47 oz
- Wasserfestigkeit (Uhr): 50 m / 164 ft / 5 bar
- Wasserfestigkeit (HF-Gurt): 20 m / 66 ft (ISO 2281)
- Uhrenglas: Mineralkristallglas
- Batterie: wiederaufladbarer Lithium-Ionen-Akku
- Batterielebensdauer: 8-25 Stunden je nach eingestellter GPS-Genauigkeit

Speicher

- Wegpunkte: max. 100

Funkempfänger

- Suunto ANT und ANT+TM kompatibel
- Kommunikationsfrequenz:
  - ANT+ > 2,457 GHz
  - ANT > 2,465 GHz
- Modulationsmethode: GFSK
- Reichweite: ~2 m / 6 ft



Höhenmesser

- Anzeigebereich: -500 m...9000 m / -1500 ft...29500 ft
- Auflösung: 1 m / 3 ft

Chronograph

- Auflösung: 1 s bis 9:59:59, danach 1 min

Kompass

- Auflösung: 1 Grad / 18 mil

GPS

- Technologie: SiRFstarIV
- Auflösung: 1 m / 3 ft

17.1 Handelszeichen

Suunto Ambit2 R, ihre Logos und sonstige Handelszeichen und von Suunto gewählten Namen sind eingetragene oder nicht eingetragene Marken von Suunto Oy. Alle Rechte vorbehalten.

17.2 Einhaltung der FCC-Bestimmungen

Dieses Gerät steht in Einklang mit Teil 15 der FCC-Bestimmungen. Der Betrieb unterliegt den folgenden zwei Bedingungen:

(1) Dieses Gerät darf keine schädlichen Störungen verursachen, und

(2) dieses Gerät muss sämtliche Interferenzen, einschließlich Interferenzen, die seinen Betrieb stören können, tolerieren. Dieses Produkt wurde hinsichtlich der Einhaltung der FCC-Standards getestet und ist für die Heim- oder Büronutzung vorgesehen.

Änderungen oder Modifikationen ohne ausdrückliche Genehmigung von Suunto können Ihr Nutzungsrecht für dieses Gerät nach den FCC-Bestimmungen unwirksam werden lassen.

17.3 IC

Dieses Gerät entspricht dem/den lizenzfreie(n) RSS-Standard(s) von Industry Canada. Der Betrieb unterliegt den folgenden zwei Bedingungen:

(1) Dieses Gerät darf keine Interferenzen verursachen, und

(2) dieses Gerät muss sämtliche Interferenzen, einschließlich Interferenzen, die seinen Betrieb stören können, tolerieren.

17.4 EG

Suunto Oy erklärt hiermit, dass dieser Armbandcomputer den wesentlichen Anforderungen und sonstigen relevanten Bestimmungen der Richtlinie1999/5/EG entspricht.

17.5 Copyright

sicherzustellen, dass die in diesem Dokument enthaltenen Informationen umfassend und korrekt sind, doch wird für ihre Richtigkeit keine stillschweigende oder ausdrückliche Gewähr übernommen. Der Inhalt dieses Dokuments kann ohne Ankündigung jederzeit geändert werden. Seine aktuelle Fassung kann unter www.suunto.com heruntergeladen werden.

17.6 Patenthinweis

Dieses Produkt ist durch folgende anhängige Patentanträge und ihre entsprechenden staatlichen Rechte geschützt: US 11/169,712, US 12/145,766, US 61/649,617, US 61/649,632, FI20116231, USD 603,521, EP 11008080, EU Designs 001296636-0001/0006, 001332985-0001 oder 001332985-0002 USD 29/313,029, USD 667,127, (HF-Gurt: US 7,526,840, US 11/808,391, US 13/071,624, US 61/443,731). Zusätzliche Patentanträge wurden gestellt.

17.7 Garantie

EINGESCHRÄNKTE GARANTIE VON SUUNTO

Suunto garantiert, dass Suunto oder ein autorisiertes Suunto Servicezentrum (im Folgenden als Servicezentrum bezeichnet) während der Garantiezeit gemäß den allgemeinen Geschäftsbedingungen dieser eingeschränkten Garantie nach eigenem Ermessen Material- oder Verarbeitungsfehler kostenlos entweder durch a) Reparatur oder b) Austausch oder c) Auszahlung des Kaufpreises für das Produkt nachbessert. Diese eingeschränkte Garantie ist nur in dem Land gültig und einklagbar, in dem das Produkt erworben wurde, es sei denn, es gilt eine anderslautende lokale Gesetzgebung.

Garantiezeit

Die eingeschränkte Garantiezeit beginnt mit dem ursprünglichen Kaufdatum. Die Garantiezeit beträgt zwei (2) Jahre für Anzeigegeräte. Für Zubehör einschließlich PODs und Herzfrequenzsender u.a. sowie für alle Verbrauchsteile gilt eine Garantiezeit von einem (1) Jahr.

Die Ladekapazität wiederaufladbarer Batterien verringert sich mit der Zeit. Sollte aufgrund eines Batteriedefekts die Ladekapazität in unnatürlichem Maße abnehmen, kann die Batterie innerhalb eines Jahres bzw. innerhalb von 300 Ladezyklen (je nachdem, welche Garantiegrenze zuerst erreicht ist) im Rahmen der Suunto-Garantie ausgetauscht werden.

Ausschlüsse und Einschränkungen

Diese begrenzte Garantie gilt nicht für:

1. a) normale Abnutzungserscheinungen, b) Schäden, die durch unsachgemäße Handhabung entstanden sind, und c) Schäden, die durch die missbräuchliche Verwendung des Produkts oder durch Nichtbeachten der Nutzungshinweise entstanden sind;
2. Benutzerhandbücher oder andere Zubehörteile anderer Anbieter;
3. Schäden oder angebliche Schäden, die durch Verwendung oder Verbindung des Produkts mit Produkten, Zubehörteilen, Software und/ oder Serviceleistungen entstanden sind, die nicht von Suunto hergestellt oder bereitgestellt wurden.

Diese eingeschränkte Garantie ist nicht einklagbar, wenn das Gerät

1. abweichend vom vorgesehenen Gebrauch geöffnet wurde;
2. mit nicht zugelassenen Ersatzteilen repariert bzw. durch ein nicht autorisiertes Servicezentrum verändert oder repariert wurde;

3. die Seriennummer auf irgendeine Weise entfernt, verändert oder unleserlich gemacht wurde, wobei die Entscheidung hierüber einzig im Ermessen von Suunto liegt;
4. das Gerät Chemikalien ausgesetzt war, einschließlich unter anderem Insektenschutzmitteln.

Suunto kann nicht für Ausfallzeiten oder Störungen des Produkts haftbar gemacht werden oder dafür, dass das Produkt in Verbindung mit Soft- oder Hardware eines anderen Anbieters nicht funktioniert.

Nutzung des Garantieservice von Suunto

Sie müssen im Besitz des entsprechenden Kaufbelegs sein, um Garantieleistungen von Suunto in Anspruch nehmen zu können. Informationen zur Vorgehensweise im Garantiefall erhalten Sie unter www.suunto.com/support. Bei Fragen können Sie auch die umfangreichen Supportmaterialien nutzen, die dort für Sie bereitstehen, und Sie können Ihre Fragen direkt an das Suunto Contact Center richten. Alternativ haben Sie die Möglichkeit, sich unter der Telefonnummer, die Sie auf der letzten Seite dieses Handbuchs finden, an das Suunto Contact Center zu wenden. Die qualifizierten Mitarbeiter des Suunto Support helfen Ihnen gern. In vielen Fällen kann die Fehlerbehebung für Ihr Gerät im Rahmen des Telefonats durchgeführt werden.

Haftungsbeschränkung

In dem gemäß den geltenden Gesetzen maximal zulässigen Umfang ist diese eingeschränkte Garantie Ihr einziges und ausschließliches Rechtsmittel. Sie ersetzt alle stillschweigenden oder ausdrücklichen sonstigen Garantien. Suunto übernimmt keinerlei Haftung für besondere und zusätzliche Schadensansprüche, Nebenschäden, Bußzahlungen oder

Folgeschäden, einschließlich Verlust von erwarteten Gewinnen, Datenverlust, Nutzungsausfall, Kapitalaufwendungen, Kosten für Ersatzausrüstungen oder -einrichtungen, Ansprüche Dritter, Sachschäden, die sich aus dem Kauf oder Gebrauch des Produkts oder aus einer Garantieverletzung, einem Vertragsbruch, Fahrlässigkeit, Produktfehlern, unerlaubter Handlung oder rechtlichen oder gesetzlichen Umständen ergeben, u.a. Dies gilt auch für den Fall, dass Suunto sich der Wahrscheinlichkeit derartiger Schäden bewusst war. Suunto haftet nicht für Verzögerungen bei der Erbringung von Garantieleistungen.

INDEX

T

W

V

W

Wartung, 103
Wegpunkte, 76, 77
während des Trainings, 40
  Kompass, 45
  navigieren, 48

Z



1. www.suunto.com/support
   www.suunto.com/mysuunto
2. support@suunto.com
3.

AUSTRALIA	+61 1800 240 498
AUSTRIA	+43 720 883 104
CANADA	+1 800 267 7506
FINLAND	+358 9 4245 0127
FRANCE	+33 4 81 68 09 26
GERMANY	+49 89 3803 8778
ITALY	+39 02 9475 1965
JAPAN	+81 3 4520 9417
NETHERLANDS	+31 1 0713 7269
NEW ZEALAND	+64 9887 5223
RUSSIA	+7 499 918 7148
SPAIN	+34 91 11 43 175
SWEDEN	+46 8 5250 0730
SWITZERLAND	+41 44 580 9988
UK	+44 20 3608 0534
USA	+1 855 258 0900

SUUNTO